มรรค มีองค์ ๘

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

มรรค มีองค์ ๘

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์
ปาโมชฺโช

มรรค มีองค์ ๘

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มาฆบูชา ๒๔๖๑ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์โดย
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย

DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

1. เว็บไซต์ www.dhamma.com
2. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
3. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
4. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom
   หรือใช้ QR Code นี้

คำนำ

หนังสือ มรรคมีองค์ ๘ เกิดจากการรวบรวมพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จำนวน ๓ กัณฑ์ ซึ่งมีเนื้อหาประกอบไปด้วยเรื่อง มรรคมีองค์ ๘ จากพระธรรมเทศนาในวันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง อานาปานสติสมาธิ จากพระธรรมเทศนาในวันอาสาฬหบูชา (วันเสาร์ ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐) และเรื่อง สัมปชัญญะ จากพระธรรมเทศนาในวันเสาร์ ที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง มรรคมีองค์ ๘ นั้น หลวงพ่อเห็นว่าท่านได้แสดงธรรมครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ มรรคมีองค์ ๘ ไว้อย่างครบถ้วน จึงมีดำริให้นำมาถอดความเรียบเรียงไว้เป็นหนังสือ และทางมูลนิธิฯ ได้ถอดความเพิ่มเติมจากกัณฑ์เทศน์อีก ๒ กัณฑ์ ที่เห็นว่ามีประโยชน์ต่อนักปฏิบัติคือ การเจริญอานาปานสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อานาปานสติสมาธิอันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มาก จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ และโพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญให้มาก จะทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์

และบทสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้คือ เรื่อง สัมปชัญญะ เป็นตัวปัญญาที่จะช่วยให้เดินในทางแห่งมรรคได้ถูกต้อง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเกื้อกูลให้เกิดประโยชน์ต่อนักปฏิบัติผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ ได้เข้าใจในแนวทางเดินสู่โลกุตระ อันมีมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งย่อลงมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อได้ปฏิบัติโดยการเจริญสติเจริญปัญญาจนกุศลถึงพร้อม ศีล สมาธิ ปัญญาถึงพร้อม โพชฌงค์ก็จะเต็มบริบูรณ์ แล้ววิชชาและวิมุตติ ก็จะสมบูรณ์ขึ้นมา

หากมีข้อผิดพลาดใด ๆ ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ทางมูลนิธิฯ ขอน้อมรับและกราบขอขมาต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ด้วย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

มาฆบูชา ๒๕๖๑

มรรคมีองค์ ๘

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ ช่วงแรก
ดาวโหลดได้ที่ media.dhamma.com/pramote/
cd/074/601224A.mp3

การปฏิบัติ ไม่ได้มีอะไรมาก อันแรกเลย มีความคิดเห็นให้ถูกก่อน มีหลักเกณฑ์ที่จะใช้ปฏิบัติแล้วก็มีพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาที่ถูกต้องก่อน ถัดจากนั้นก็เป็นงานทางใจ เรียกมรรคมีองค์ ๘ อยู่ใน ๓ กลุ่มของเรื่องพวกนี้

อันแรกมีความคิดความเห็นที่ถูกต้องมีความเห็นถูกต้องเรียกสัมมาทิฏฐิ คือเรารู้ว่า เราเชื่อเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม คือเรื่องการกระทำของเราเอง มันส่งผลให้เราเอง ฉะนั้นอย่างเราพากเพียรภาวนา เพื่อความพ้นทุกข์ ผลก็เป็นความพ้นทุกข์ เราพากเพียรวิ่งหาโลกหากิเลส ผลก็เป็นความทุกข์ขึ้นมา **เราต้องรู้จักเรื่องกฎของกรรม แล้วก็รู้เรื่องของอริยสัจ รู้ว่าทุกข์คือรูปนามขันธ์ ๕** ที่เราอยากพ้นทุกข์ พ้นทุกข์ที่แท้จริงคือพ้นจากรูปนามขันธ์ ๕ นี่เอง นี่คือตัวทุกข์ เราละไม่ได้ ตัวทุกข์นี่เป็นตัวผล ต้องละที่ตัวเหตุ **สิ่งที่เรียกว่าตัวทุกข์ คือตัวรูปกับนาม** กายกับใจเรานี้ล่ะ **หน้าที่ต่อทุกข์คือรู้อย่างที่มันเป็น พอเรารู้มากๆ ใจจะเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ ก็จะตัดสมุทัย หมดความอยาก ที่จะให้**

กายนี้ใจนี้เป็นสุข อยากให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์ มันเป็นสุขไม่ได้ เพราะมันเป็นตัวทุกข์ มันพ้นทุกข์ไม่ได้เพราะมันเป็นตัวทุกข์ ถ้าเมื่อไหร่รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็ละความอยากได้เด็ดขาด ความอยากไม่เกิด ความทุกข์ในใจจะไม่มี ใจจะเข้าถึงนิโรธ คือพระนิพพาน นิพพานเป็นสภาวะที่สิ้นความอยาก สิ้นตัณหา การปฏิบัติเพื่อไปสู่นิพพานคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องเจริญให้มาก

อริยมรรคอันแรกคือ สัมมาทิฏฐิ คือรู้หลักการ รู้หลักการที่หลวงพ่อบอกนี่ล่ะ การดำรงชีวิตในโลกคือถือเรื่องกฎแห่งกรรม การปฏิบัติเพื่อจะพ้นจากโลกคือเรียนรู้เรื่องอริยสัจเพื่อจะพ้นทุกข์ ดังนั้นใน**สัมมาทิฏฐิจะมี ๒ กลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มเรื่องของกรรมเรื่องหนึ่ง เรื่องของอริยสัจเรื่องหนึ่ง**

อย่างเรารู้เหตุ รู้ผล เรื่องเหตุเรื่องผลนี่เป็นเรื่องกฎแห่งกรรมโดยตรงเลย ถัดจากนั้นเราก็ต้องมีความคิดที่ถูกต้อง เรามีทฤษฎีมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว เราก็ต้อง**มีความคิดที่ถูกต้องคือ สัมมาสังกัปปะ** ความคิดอันแรก

เลย คิดออกจากโลก คิดออกจากโลกคือออกจากกามนี่เอง เพราะโลกที่เราอาศัยอยู่นี่คือกาม กามภูมิ หรือบางท่านเรียกกามโลก กามโลก กามภูมิ คือเราต้องมีใจ มีความคิดที่ดีที่ถูกต้อง ที่จะออกจากกาม **ถ้าเรายังคิดแสวงหากามไปเรื่อย ๆ หาความเพลิดเพลินในโลก หารูป หาเสียง หากลิ่น หารส หาสัมผัส อยู่กับโลก มันก็ติดโลก นี่กฎแห่งกรรม เราแสวงหาโลก เราก็ได้โลก เราแสวงหาธรรม เราก็ได้ธรรม** บางคนวัน ๆ หมกมุ่นแต่เรื่องที่จะเพลิดเพลินในโลก แล้วก็มาบ่นว่าปฏิบัติมานาน ทำไมไม่บรรลุสักที เพราะการคิดยังคิดไม่ถูกอยู่ ถ้าคิดต้องคิดออกจากโลก ออกจากกาม บางคนคิดผูกโกรธคนอื่นเขาไม่เลิก อยากจะพ้นทุกข์ อยากจะไปมรรคผลนิพพาน อยากได้มรรคผลนิพพาน ก็อย่าไปคิดในเรื่องที่ผูกโกรธ คิดถึงเรื่องเมตตา กรุณาอะไรไป อย่าไปคิดที่จะเบียดเบียนคนอื่น สัตว์อื่น คิดเบียดเบียนเขา เรียกว่าวิหิงสาวิตก

คือถ้าเรามีความคิดที่ถูกต้อง มีความเห็นที่ถูกต้อง แล้วรู้เรื่องกฎแห่งกรรม รู้ว่าเราจะต้องรู้ทุกข์ เพื่อจะละ

สมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรค แล้วก็มามีความคิดที่ถูกต้อง คือ คิดออกจากกาม ไม่ได้คิดหมกมุ่นอยู่ในกาม คิดที่จะไม่พยาบาทใคร คิดถึงคนอื่นสิ่งอื่นด้วยความเมตตากรุณา แล้วก็คิดถึงผู้อื่นสิ่งอื่นโดยไม่เบียดเบียนเขา ไม่คิดจะไปเบียดเบียนเขา นี่เป็นส่วนของความคิดเห็นส่วนแรก มีความคิดที่ถูกต้อง มีความเห็นที่ถูกต้องแล้วมาส่วนของพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา

เราก็ดูตัวเอง พฤติกรรมทางวาจาของเราดีหรือยัง **สัมมาวาจา คือว่ามีพฤติกรรมทางวาจาที่ดีที่ถูกต้อง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่พูดส่อเสียด** ส่อเสียดคือพูดให้เขาตีกัน พูดให้เขาทะเลาะกัน พูดโกหก พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ การพูดเพ้อเจ้อนั้นรวมทั้งการพูดด้วยนิ้วมือด้วย ทุกวันนี้เพ้อเจ้อด้วยนิ้วมือไลน์ (Line) ทั้งวัน เฟสบุ๊ก (Facebook) ทั้งวัน นี่เพ้อเจ้อวาจาเราไม่ดีนะ ใจเราจะเสีย ใจเราจะฟุ้งซ่าน อย่างพูดทั้งวันใจฟุ้งซ่าน ไม่ต้องโกหกหรอก ใจก็ฟุ้งซ่านแล้ว พูดตลอดเวลา หลวงพ่อไม่ชอบพวกคนพูดมาก อย่างบางคนส่งการบ้านนี่ส่งยาวอย่างกับรามเกียรติ์ หรือยาว

เหมือนผู้ชนะสิบทิศอะไรอย่างนี้ ยาวมาก อย่างนั้นไม่ค่อยมีสาระ พูดมาก พูดเท่าที่จำเป็น การพูดทำให้เราเสียพลังงาน ทำให้ใจเราฟุ้งซ่าน พูดเท่าที่จำเป็นจริงๆ แล้วไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียดให้เขาตีกัน ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดคำหยาบ นี่คำพูดที่ถูกต้อง

มีคำพูดที่ถูกต้องแล้วก็มีการกระทำที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้องคือ สัมมากัมมันตะ ทำอะไรที่ถูกต้อง ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีศีลไม่ทำร้ายคนอื่น ไม่ทำร้ายสัตว์อื่น รวมทั้งไม่ทำร้ายตัวเองด้วย ไปฆ่าตัวตายนี่ผิดศีล เพราะเราก็เป็นสัตว์ตัวหนึ่งเหมือนกัน ไปฆ่ามันก็เป็นปาณาติบาต ไปทำแท้งก็เป็นการฆ่าสัตว์ ทำแท้งบาปมาก ทำแท้งคือฆ่ามนุษย์ ฆ่ามนุษย์ซึ่งยังไม่ได้มีความผิดอะไร เป็นบาปอันหนึ่ง เรามีศีล เราไม่ขโมยของใคร มีการกระทำที่ถูกต้อง คือไม่ลักทรัพย์ของคนอื่น ทำมาหากินของเราโดยสุจริตของเรา แล้วก็ไม่ประพฤติผิดในกาม มีกิ๊กมีอะไรอย่างนี้ ไม่ถูกต้องทั้งสิ้น พวกที่หมกมุ่นในกาม จะไปภาวนาให้พ้นโลกได้อย่างไร ใจมันก็วนเวียนอยู่ในโลกแล้วก็ต่ำลงไปเรื่อย ๆ มันสนองกิเลสไปเรื่อย ๆ

เห็นไหมเราต้องมีความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีวาจาที่ถูกต้อง มีการกระทำที่ถูกต้อง การกระทำถูกต้องคือรักษาศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ นั่นเอง

ต่อไปเราก็ต้องเลี้ยงชีวิตเรา ทำมาหากินให้ถูกต้อง เลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้อง ก็คือไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น อาชีพบางอย่างก็เบียดเบียนตัวเอง บางอย่างก็เบียดเบียนคนอื่น เราก็ละเว้นเสีย หากินด้วยความสุจริต ไม่รวยไม่เป็นไร ไม่รวยในทางโลก ทรัพย์สมบัติไม่มีมาก มีพออยู่พอกินก็ดีแล้ว แต่ถ้าทรัพย์สมบัติในทางธรรมะของเราดี อริยทรัพย์ของเราดี อันนี้สำคัญกว่า สมบัติในโลกนั้นเอามาใช้อยู่ใช้กินในชีวิตเดียว แล้วก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา ส่วนสมบัติทางธรรมนั้นมันติดตัวเราข้ามภพข้ามชาติไป เพราะฉะนั้น **สัมมาอาชีวะ** ก็สำคัญ

นี่เป็นเรื่องของการดำรงชีวิตทั้งนั้นเลย การพูด การกระทำ การทำมาหากิน เหล่านี้เป็นเรื่องอยู่ในองค์มรรคทั้งหมดเลย ถ้ามองข้ามเรื่องพวกนี้ไป ก็ภาวนาไม่รอดเหมือนกัน อย่างเราทำมาหากินไม่ดี มีทางเลิก

ก็เลิกเสีย อย่างบางคนทำบ่อปลาบ่อกุ้งอะไรอย่างนี้ มันเบียดเบียนสัตว์ เลี้ยงไก่เลี้ยงวัวไว้ให้เขาฆ่าอย่างนี้ มันเบียดเบียนสัตว์ เลิกได้ก็เลิก หาอาชีพเอาใหม่ อาจจะไม่รวยเท่าเดิม แต่ว่าชีวิตของเราจะสดใส รุ่งเรือง มีความสุขมีความเจริญในทางธรรมมากขึ้น ๆ

ถ้ามีหูทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ หรือว่ามีจุตูปปาตญาณ รู้ว่าคนนี้ตายแล้วไปไหน แล้วจะไม่ทำบาป เราจะเคารพในกฎแห่งกรรมมากเลย เกรงกลัวการกระทำบาป แล้วมันละอายใจที่จะทำบาป แล้วก็เกรงกลัวผลของการทำบาป มีหิริโอตตัปปะขึ้นมา ทีนี้พวกเราไม่มี (จุตูปปาตญาณ) เราก็อาศัยฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าก่อน พระพุทธเจ้าท่านมีความสามารถพิเศษมากท่านรู้หลักการทั้งหลายในโลกนี้รู้กฎเกณฑ์ต่าง ๆ แล้วเอามาสอนพวกเรา

ดังนั้นเราควรใช้ชีวิตที่สะอาดหมดจด คำพูดของเราต้องดี การกระทำของเราต้องดี การเลี้ยงชีวิตของเราต้องดี ถ้าอันใดอันหนึ่งบกพร่อง ภาวนาไม่ขึ้นหรอก เตาะแตะล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้นล่ะ ยิ่งถ้ามีความ

เห็นผิด ความคิดผิดด้วย ยิ่งเอาดีไม่ได้เลย นี่เรื่องร้ายแรงที่สุดเลย เพราะฉะนั้น**ท่านถึงยกเอาเรื่องสัมมาทิฏฐิขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่ง สัมมาทิฏฐิมีความเห็นที่ถูกต้องก่อน รู้เรื่องของกฎแห่งกรรม รู้เรื่องของอริยสัจ รู้ว่าทุกข์คือรูปนาม ต้องรู้มัน ถ้ารู้แจ้งแล้วก็ละสมุทัย แจ้งพระนิพพาน เกิดอริยมรรคขึ้นมา ถัดจากนั้นเป็นเรื่องการดำรงชีวิต คำพูดคำจาถูกต้อง มีคำพูดคำจาที่ถูกต้อง มีการกระทำที่ถูกต้องคือไม่ผิดศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ แล้วก็มีการเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง**

พอเรามีพื้นฐานที่ดีเหล่านี้แล้ว งานต่อไปเป็นงานทางใจ **เป็นงานกรรมฐาน เป็นงานทางใจ งานกรรมฐานคือมีความเพียรที่ถูกต้อง มีสติที่ถูกต้อง มีสมาธิที่ถูกต้อง**

มีความเพียรที่ถูกต้องคือเราต้องรู้ว่าที่เราปฏิบัติธรรมนั้นเพื่ออะไร ต้องรู้ว่าเราปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความดับสนิทแห่งทุกข์ รู้ชัดเจน มีทุกข์ขึ้นมาเพราะมันมีกิเลส ฉะนั้นงานที่เราจะต้องทำคือ การปฏิบัติธรรม เป็นการลดละกิเลส และทำกุศลให้เจริญ

มากขึ้นๆ **ถ้ากุศลของเราถึงพร้อม ศีล สมาธิ ปัญญาเราถึงพร้อม โพชฌงค์ก็จะเต็มบริบูรณ์ เราเจริญสติไปเรื่อย เจริญปัญญาไปเรื่อย ต่อไปโพชฌงค์ ๗ จะเจริญสมบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์แล้ว วิชชาและวิมุตติก็จะสมบูรณ์ขึ้นมา ฉะนั้นที่เราปฏิบัติธรรม ปฏิบัติทางจิต ทางใจ เพื่อจะให้โพชฌงค์ ๗ เจริญ**

โพชฌงค์ ๗ มีอะไรบ้าง มีสติ มีธรรมวิจัย ธรรมวิจัยก็คือการเจริญปัญญา การทำวิปัสสนานั่นเอง มีวิริยะ ขยันหมั่นเพียร มีปีติ มีปัสสัทธิ คือความสงบระงับของจิต มีสมาธิ มีอุเบกขา สุดท้ายก็เข้าไปที่อุเบกขา อย่างที่หลวงพ่อบอกว่าจะต้องมีจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง จิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางเป็นจิตที่โพชฌงค์บริบูรณ์ ถ้าโพชฌงค์บริบูรณ์ จิตเข้าถึงความเป็นกลางกับทุกสิ่งทุกอย่าง แล้ววิชชาและวิมุตติจะเกิดขึ้น วิชชาก็คือความรู้แจ้งในอริยสัจ วิมุตตินี่จิตจะปล่อยวางความยึดถือในรูปนาม เข้าถึงพระนิพพาน นี่คือจุดหมายปลายทาง มีเส้นทางที่เดิน มีบันไดเป็นขั้นๆ ไป เดินได้ ถ้าลำพังพระพุทธเจ้าบอกว่านิพพานดี แต่ไม่มีวิธีปฏิบัติเพื่อ

ไปสู่นิพพาน นิพพาน อันนั้นก็จะเป็นแค่ยูโทเปีย (Utopia) เป็นอุดมคติ จับต้องไม่ได้จริง **นิพพานของพระพุทธเจ้าไปถึงได้จริง เราสัมผัสได้จริง เพราะท่านสอนเส้นทางเอาไว้ ซึ่งเส้นทางก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่หลวงพ่อพูดให้ฟัง มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีวาจาที่ถูกต้อง มีการกระทำที่ถูกต้อง มีการทำมาหากินที่ถูกต้อง แล้วก็มีความพากเพียรที่จะลดละกิเลส ทำกุศลให้เจริญ ความเพียรที่จะลดละกิเลส ทำกุศลให้เจริญเรียกว่า สัมมาวายามะ ทำอย่างไรอกุศลจะลดละลงไป กุศลจะเจริญขึ้นมา ก็ต้องมีสติ ฝึกสติปัฏฐานไว้ มีสติระลึกรู้กาย มีสติระลึกรู้ใจไปเรื่อย เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นอกุศลจะดับโดยอัตโนมัติ เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นกุศลจะเจริญโดยอัตโนมัติ**

ฉะนั้นเราพยายามมีสติรู้สึกกายรู้สึกใจไว้ ที่หลวงพ่อพูดบ่อย ๆ ว่า **การปฏิบัติตั้งต้นด้วยความรู้สึกตัว มีสติรู้สึกอยู่ในร่างกาย มีสติรู้สึกอยู่ในจิตใจของตนเอง นี้คือตัวสัมมาสติ คือตัวสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง** ดังนั้นเวลาในขั้นที่ลงมือปฏิบัติ งานทางใจ (กรรมฐานเป็น

งานทางใจ) เราเริ่มจากการมีสติ มีสติระลึกรู้กายรู้ใจของตนเองไป เวลาที่มีสติเกิดขึ้น อกุศลที่มีอยู่จะดับไป อกุศลใหม่จะไม่เกิด ในเวลาที่มีสตินั้นกุศลจะเกิดขึ้น กุศลที่เกิดแล้วก็จะค่อย ๆ คุ้นเคย จิตคุ้นเคยกับกุศล กุศลก็เกิดได้บ่อยขึ้นได้เร็วขึ้น อย่างเช่น การใส่บาตร แต่เดิมลุกขึ้นมาใส่บาตรไม่ไหว กัดฟันทน ลุกขึ้นมาใส่บาตรทุกวัน ๆ ต่อไปเคยชินแล้ว จิตเคยชินในกุศลที่จะลุกขึ้นมาทำทานก็ทำได้ง่าย

อย่างเคยมีคนตั้งคำถามว่าระหว่างความดีกับความชั่ว อะไรทำง่ายหรือทำยากกว่ากัน คนส่วนใหญ่จะบอกว่าความดีทำยาก ความชั่วทำง่าย พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกอย่างนั้น **พระพุทธเจ้าบอกว่าคนดีทำดีง่าย ทำชั่วยาก คนชั่วทำชั่วง่าย ทำดียาก อยู่ที่ตัวเอง อยู่ที่กฎแห่งกรรม คือเราสั่งสมของเรามาแบบไหนเราก็เป็นอย่างนั้น นี่คือกฎแห่งกรรม** ฉะนั้นเราหัดเจริญสติบ่อย ๆ จนกระทั่งจิตมันคุ้นเคยกับการมีสติ รู้สึกกายรู้สึกใจ พอเรารู้สึกอยู่ในกายรู้สึกอยู่ในใจบ่อย ๆ จิตคุ้นเคยที่จะรู้สึก กุศลมันก็เจริญ อกุศลมันก็เสื่อม มีทั้งสัมมาสติ ทั้งสัมมาวายามะ เจริญขึ้นมาในใจเรา

อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องมาหัดเจริญก็คือ มีสมาธิหรือมีจิตที่ตั้งมั่น ที่หลวงพ่อบอกว่า จิตต้องถึงฐาน จิตต้องตั้งมั่น **ที่หลวงพ่อย้ำกับพวกเราเสมอ ให้มีสติ รู้เนื้อรู้ตัวไว้คือตัว สัมมาสติ** แล้วก็ให้มีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว มีจิตใจเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จิตใจเป็นผู้รู้ผู้ดูนั่นคือจิตที่เป็นสมาธิที่ดี หรือจิตที่ถึงฐาน อย่างหลวงพ่อบอกบางคนจิตไม่ถึงฐาน ก็คือจิตไม่ตั้งมั่น จิตมันไหลแฉลบไปอยู่ที่อื่น บางทีก็ส่ายไปส่ายมา อย่างนั้นจิตฟุ้งซ่าน บางทีจิตไปนิ่งอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เช่น รู้ลมหายใจ จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ท้องจิตไหลไปอยู่ที่ท้อง รู้เท้าจิตไหลไปอยู่ที่เท้า รู้มือจิตไหลไปอยู่ที่มือ รู้พุทโธ จิตไหลไปอยู่ในความคิดอย่างนี้ จิตมันไหลไป อย่างนี้เรียกจิตไม่มีสมาธิ ฉะนั้นเราต้องฝึกให้จิตมีสมาธิ ให้จิตถึงฐานจิตตั้งมั่นจริงๆ

งานทางใจที่เราต้องฝึกมี ๒ อัน หนึ่ง ฝึกให้มีสติตลอดเวลาได้ยิ่งดี ฝึกให้มีสติมากที่สุด ข้อสอง ฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู แล้วพอจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้ว สติระลึกรู้รูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย แล้วความยินดียินร้าย

เกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันความยินดียินร้ายเข้าไปอีก ทีแรกให้รู้มีสติรู้สภาวะที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่ตั้งมั่น พอรู้สภาวะด้วยจิตที่ตั้งมั่นแล้ว มีสติ มีสมาธิแล้ว บางทีจิตมันหลงยินดีหลงยินร้ายต่อสภาวะนั้น เช่น ความสุขเกิดขึ้นมันพอใจ ความทุกข์เกิดขึ้นมันไม่พอใจ กุศลเกิดขึ้นมันพอใจ อกุศลเกิดขึ้นมันไม่พอใจ มันเกิดพอใจ ไม่พอใจขึ้นมา ให้มีสติรู้ลงไปที่พอใจ ไม่พอใจ รู้ลงไปตรงนี้อีก ตัวอารมณ์เก่านั้นทิ้งมันไปได้เลย รู้ทันจิตที่พอใจไม่พอใจ มันจะเข้าสู่อุเบกขา จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลาง หลวงพ่อถึงใช้คำว่าให้มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ๒ ตัวนี้ ประโยคที่หลวงพ่อพูด **มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง มันครอบคลุมสัมมาสติ สัมมาสมาธิ แล้วถ้าเราขยันรู้ขยันดูเรื่อย ๆ มันก็เข้าไปครอบคลุมสัมมาวายามะด้วย ฉะนั้นงานทางใจจริง ๆ มีเท่านี้ มี ๓ อัน คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ**

สัมมาวายามะ ความเพียรแผดเผากิเลส มีสติไปเรื่อย มีสติบ่อย ๆ แล้วก็กุศลมันจะเจริญ

สัมมาสติ ก็คือ รู้เนื้อรู้ตัวไว้ รู้กาย รู้ใจไว้ อย่าลืมกาย อย่าลืมใจตัวเอง

สัมมาสมาธิ ก็คือ มีใจถึงฐาน มีใจตั้งมั่น มีใจเป็นคนดู แล้วก็สุดท้ายมีใจเป็นกลาง เป็นกลางต่อสภาวะทั้งหลาย

ถ้าพวกเราเดินอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ สุดท้ายอริยมรรคจะเกิดขึ้น มรรคมีองค์ ๘ ที่พวกเราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ยังไม่ใช่อริยมรรค เรียกว่า **บุพภาคมรรค** “บุพ” คือเป็นเบื้องต้น “บุพภาค” เป็นส่วนเบื้องต้นของมรรค ที่จะทำให้เกิดอริยมรรคตัวจริง ดังนั้นที่เราปฏิบัติกันอยู่นี่ เพื่อจะทำให้อริยมรรคตัวจริงเกิด เมื่อ ศีล สมาธิ ปัญญาของเราบริบูรณ์ **เวลาที่เราเจริญสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางสุดท้ายเราจะได้สัมมาทิฏฐิ ที่เป็นสัมมาทิฏฐิแท้ ๆ ขึ้นมา เป็นสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกุตระ**

สัมมาทิฏฐิเบื้องต้นที่เรามี ที่รู้เรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม รู้หลักของอริยสัจอะไรนี้ เป็นสัมมาทิฏฐิ

ที่ยังเป็นโลกียะอยู่ แต่พอเราเจริญสติ มีสติปัฏฐาน มีสมาธิที่ดีมาก ๆ ทำมาก ๆ "มาก ๆ" ก็คือคำว่าวิริยะ คำว่าสัมมาวายามะ ทำให้มาก เพียรให้มาก เจริญให้มาก โพชฌงค์ ๗ ก็จะบริบูรณ์ สุดท้ายมรรคมีองค์ ๘ บริบูรณ์ด้วย แล้ววิชชาและวิมุตติจะบริบูรณ์ขึ้นมา แล้วสิ่งที่เราจะได้มาคือ สัมมาทิฏฐิ ที่แท้จริง สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ที่เป็นอริยะ ที่เป็นโลกุตรจะเกิดเอง สิ่งที่เราทำอยู่ ปฏิบัติอยู่ทาง กาย วาจา ใจ งานทางจิต กรรมฐานอะไรทั้งหลาย เป็นเบื้องต้นแห่งมรรค เรียกว่าบุพภาคมรรค แยกกันให้ออก ที่เราปฏิบัติอยู่ ยังไม่ใช่ตัวอริยมรรค

พอเราเจริญบุพภาคมรรคมากเข้า ๆ อย่างที่หลวงพ่อบอก มีความคิดความเห็นถูกต้อง มีวาจาถูกต้อง มีการกระทำถูกต้อง มีการทำมาหากินถูกต้อง มีความเพียรถูกต้อง มีสติถูกต้อง มีสมาธิถูกต้อง ถ้าเรามีสิ่งเหล่านี้ครบ และสะสมไปเรื่อย ปัญญาตัวจริงจะเกิดขึ้น อย่างเรามีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่

ตั้งมั่นและเป็นกลาง สุดท้ายก็จะรู้ว่า สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ จะรู้แจ้งว่าสิ่งที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมานั้น ล้วนแต่ดับทั้งสิ้น สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ **เมื่อมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้** ถ้าเรารู้ตรงนี้ มันเป็นภูมิธรรมของพระโสดาบันแล้ว ใจเราจะรู้ความจริงว่าตัวตนถาวรของเราไม่มี ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา ตัวเราเป็นแค่ความคิด เป็นแค่คำพูด เป็นแค่โวหาร พระอรหันต์มีเราไหม พระอรหันต์ในใจไม่มีเรา คำว่าเรานี้มีโดยโวหาร เพื่อจะสื่อความหมายเท่านั้นเอง แต่ในความรู้สึกที่แท้จริง ไม่มีเรา โสดาบันก็ไม่มีเราแล้ว แต่พวกเรารู้สึกไหม มีเราจริงๆ มีเราอยู่คนหนึ่งในนี้ มันสั่งทุกสิ่งทุกอย่าง มันคิดทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะเรายังเป็นปุถุชนอยู่

ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง โดยมีเงื่อนไขเบื้องต้นที่ถูกต้อง ทำด้วยความคิดเห็นที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้องทางกาย ทางวาจา ทำมาหากินถูกต้อง แล้วก็มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางให้มากๆ สุดท้ายปัญญาก็เกิด สัมมาทิฏฐิตัวแท้ก็

จะเกิด สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทั้งหมดจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน แล้วเวลาที่อริยมรรคเกิด เกิดในขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง มันเกิดโดยการที่จิตรวมเข้าไป จิตจะรวมเอง

อย่างพวกเราฝึกปฏิบัติอยู่ ดูกายดูใจไป เวลาฟุ้งซ่านขึ้นมาก็มาหายใจ มาพุทโธ มาทำความสงบอะไรอย่างนี้ เข้าฌานก็ไม่เป็น แต่ตอนที่อินทรีย์เราแก่กล้าแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา เราครบแล้ว เต็มแล้ว จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง อัปปนาสมาธิตรงนี้ เป็นอัปปนาสมาธิในอริยมรรค แล้วเวลาที่อัปปนาสมาธิตัวนี้เกิดขึ้นในอริยมรรค องค์มรรคที่เหลือทั้ง ๗ จะประชุมตัว รวมตัวลงเข้ามาอยู่ในจุดเดียวกัน มรรคทั้ง ๗ รวมลงมาที่จิตดวงเดียวด้วยกำลังของสัมมาสมาธิ ฉะนั้นอย่าดูถูกสมาธิ ต้องฝึกให้ดี

บางคนไม่มีสมาธิเลย หรือกำหนดพองหนอยุบหนออะไรเหล่านี้แต่จิตออกนอกหมด ใช้ไม่ได้หรอก กี่ปีกี่ชาติก็ไม่บรรลุหรอก อย่างมากที่สุดก็ไปพรหมลูกฟัก

จิตดับลงไปเพราะมันเครียดจัด เดินจงกรมหามรุ่งหามค่ำ มันเครียดจัด พอเครียดจัด จิตหลบ จิตดับลงไปเลย จิตดับลงไปเป็นพรหมลูกฟัก อย่าไปคิดว่านิพพานไม่มีจิต ในขณะที่บรรลุมรรคผลนิพพาน มีจิต ไม่ใช่ไม่มีจิต เขาเรียกว่า มีมรรคจิต มีผลจิต บางที่สอนกันว่า ดับวูบลงไปหมดความรู้สึกเลย กายก็ไม่มี ใจก็ไม่มี อันนั้นพรหมลูกฟัก เป็นอสัญญสัตตาภูมิ

ในขณะที่เกิดอริยมรรค มีมรรคจิต ในขณะที่เกิดอริยผล มีผลจิต มรรค ๔ ผล ๔ ถ้าประกอบด้วยฌานเข้าไปด้วย ฌานมีมรรคจิต ๒๐ ชนิด มีผลจิตอีก ๒๐ ชนิด รวมแล้วมีมรรคจิต ผลจิต ๔๐ ตัว ๔๐ ชนิด เพราะฉะนั้นไม่ใช่ไม่มีจิต มีจิตอย่างย่อ มรรค ๔ ผล ๔ ถ้ามีอย่างละเอียด มีมรรค ๒๐ ผล ๒๐

เราไม่ต้องเรียนถึงขนาดนั้น สิ่งเหล่านี้เกิดเอง เมื่อเรามีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง โดยมีเงื่อนไขในการดำรงชีวิตต่างๆ เบื้องต้นนั้นที่เล่าให้ฟังแล้ว ถึงจุดหนึ่งจิตรวมเข้าอัปปนาสมาธิ แล้วจิตจะไปเดินปัญญาในอัปปนาสมาธิ ตรงที่จิต

เดินปัญญาในอัปปนาสมาธิ จิตจะสะเทือนขึ้นมา จะไหวขึ้นมา ๒-๓ ขณะเท่านั้นเอง จิตจะอนุโลมตาม หมายถึงว่าอะไรเกิดขึ้นก็แค่รู้ แค่เห็น สักว่ารู้ว่าเห็น ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่มีอะไรแทรกแซงสิ่งที่รู้ที่เห็นเลย อนุโลมตามเลยแล้วแต่ว่าอะไรจะเกิด ไม่มีความคาดหวังใดๆ ตรงนี้เกิด ๒-๓ ขณะเอง แล้วจิตก็จะวางการรู้อารมณ์ การเจริญปัญญาตรงนั้น ทวนกระแสเข้ามาหาจิต ตรงที่ทวนกระแสเข้ามาเรียก โคตรภูญาณ เป็นโคตรภู จิตข้ามจากความเป็นปุถุชน แต่ยังไม่ถึงอริยชน แล้วก็เกิดอริยมรรคขึ้น ๑ ขณะ ครั้งละขณะเดียว

ตรงที่อริยมรรคเกิด องค์มรรคทั้ง ๘ ครบบริบูรณ์ในจุดเดียวกัน แล้วก็สมดุลด้วย ตรงนี้จะเกิดเอง ไม่มีใครทำมรรคผลให้เกิดได้ มรรคผลเกิดเอง เมื่อศีล สมาธิ ปัญญาแก่รอบแล้ว อันนี้พระพุทธเจ้าสอนไว้ ฉะนั้นเราไม่ต้องดิ้นรนว่าทำอย่างไร อริยมรรคของเราจึงจะเกิด อยากยังไงมันก็ไม่เกิด แต่ว่ามีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางไปเรื่อยๆ ทำองค์ประกอบในการดำรงชีวิตให้ถูก แล้วอริยมรรคจะเกิดเอง

แล้วอริยผลจะตามมาทันที ทันทีที่อริยมรรคเกิด อริยมรรคจะดับ แล้วก็เกิดอริยผลขึ้นมา จิตจะสัมผัสความว่าง อันนี้ว่างของมหาสุญญตาแล้ว ว่างของพระนิพพาน เป็นความสว่างของจิต มีความสว่าง ความว่างแล้วก็มีความเบิกบาน พระนิพพานนั้นเป็นบรมสุข ใจเข้าถึงความว่าง ความสว่าง ความเบิกบาน นิพพานไม่ใช่ใจ นิพพานไม่ใช่จิต เป็นสภาวธรรมอีกชนิดหนึ่ง จิตเป็นสภาวะที่เกิดดับ นิพพานไม่เกิดไม่ดับ คือจิตที่ไปรู้นิพพาน จิตพระอรหันต์ มันทรงธรรมะ ทรงพระนิพพานอยู่ สัมผัสเวลาพระอรหันต์นึกถึงพระนิพพาน ไม่ต้องส่งจิตไปเข้านิพพาน แค่มนสิการถึงก็ถึงเลย เพราะอยู่กับจิตอยู่แล้ว

ฝึกแล้ววันหนึ่งเราจะได้ของวิเศษ ซึ่งวิเศษกว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สมบัติในโลกนี้เป็นของอาศัยชั่วคราว กินอยู่ชาติเดียวแล้วก็ต้องทิ้งไปให้คนอื่นเขาเอาไปต่อ สมบัติในธรรมนี้ติดเนื้อติดตัวเราข้ามภพข้ามชาติไปจนสิ้นภพสิ้นชาติ ถึงจุดหนึ่งมันรู้ตัวเองเลยว่าชาติสิ้นแล้ว ภพสิ้นแล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรม ทำเสร็จแล้ว มันรู้เองเลย ฉะนั้นในพระไตรปิฎก ท่านจะ

พูดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์คือการประพฤติปฏิบัติจบแล้ว กิจที่ต้องทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นไม่มีอีกแล้ว พูดด้วยความห้าวหาญเลยเพราะใจมันเด็ดขาดลงไปแล้ว มันจะรู้แจ่มแจ้ง

ฉะนั้นไปฝึกตัวเอง ไปดู อย่าไปคิดแต่ว่าต้องฝึกที่จิตอย่างเดียว พฤติกรรม ความคิดความเห็นต้องถูกต้อง อย่างวันๆ หมกมุ่นแต่เรื่องทางโลกๆ วุ่นวายอย่างนั้น อย่ามาคุยเรื่องมรรคผลเลย ไม่เกิดหรอก องค์มรรคไม่ครบ หรือศีลไม่ดี กะล่อน ส่อเสียด เพ้อเจ้ออะไรอย่างนี้ ไม่ได้กินหรอก ไปฝึกตัวเอง ส่วนใครที่ทำอาชีพที่เบียดเบียนคนอื่น เบียดเบียนสัตว์อื่น เบียดเบียนตัวเองก็เลิกซะ เปลี่ยนอาชีพได้ก็เปลี่ยน ถ้ายังเปลี่ยนไม่ได้ จำใจทำ ให้มีความรู้สึกอยู่ รู้อยู่ว่าอันนี้ไม่ถูก วันหนึ่งจะต้องเปลี่ยนตั้งใจไว้อย่างนั้น คนที่ทำบาปโดยไม่รู้ว่าผิด จะทำบาปมีผลร้ายแรง ถ้าทำบาปไปโดยรู้ว่าผิด จะมีผลเบากว่า นี่เป็นกฎของธรรมะ ซึ่งประหลาดมากเลย ทำโดยรู้ว่าไม่ดีนี่จะโทษน้อย

ท่านเปรียบเทียบเหมือนเห็นถ่านไฟแดง ๆ ยุคนี้ไม่ค่อยมีถ่านให้ใช้แล้ว มีแต่ถ่านไฟฉาย รู้จักถ่านไหม ถ่านหุงข้าวสมัยโบราณดำ ๆ รู้จักไหม เวลาติดไฟแล้วมันแดงใช่ไหม ถ่านไฟแดง ๆ นี่ ถ้าเรารู้จักว่านี่เป็นถ่านไฟ ถ้าถูกบังคับให้จับ มันจะไม่เต็มใจจะจับ ถูกบังคับให้จับ คนที่รู้กับคนที่ไม่รู้จะจับแรงไม่เท่ากัน คนที่รู้ว่าถ่านไฟไม่ดีมันจะจับน้อยที่สุด แตะน้อยที่สุด ในขณะที่คนที่ไม่รู้เห็นถ่านไฟแดง ๆ แล้วตะครุบ มันจะไหม้มาก เวลาทำบาปเหมือนกัน ถ้าจำใจต้องทำบาป อย่างถูกเขาบังคับให้จับถ่านไฟนี่ คือจำใจให้ทำบาป สามียังเลี้ยงกุ้งอยู่อย่างนี้ เราจะบอกว่าเอากุ้งไปปล่อยลงแม่น้ำ ทำบุญสามีเตะตายเลยใช่ไหม อย่างนี้ยังจำใจต้องทำ ต้องเลี้ยงอะไรอย่างนี้ ต้องวางใจให้ดี วางใจให้ดีว่าเราเลี้ยงกุ้งเราไม่ได้ฆ่ากุ้ง วางใจให้ดี การฆ่าไม่ถูกต้อง รู้ผิดรู้ชอบบาปจะเบาบางกว่าคนที่ทำโดยไม่รู้ผิดชอบชั่วดี

อานาปานสติสมาธิ

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันเสาร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐
ช่วงก่อนเวียนเทียน
ดาวโหลดได้ที่ media.dhamma.com/pramote/cd/071/
600708C.mp3

ไม่รู้จะทำอะไร หายใจไว้ เพราะเราหายใจอยู่แล้ว อย่าหายใจทิ้ง กรรมฐานหายใจ มีสติ รู้การหายใจ เป็นกรรมฐานกลาง ๆ ใช้ได้สำหรับทุกจริตนิสัย อานาปานสติถ้าทำถูกต้อง มันจะแปรสภาพเป็นอานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าท่านเคยสอนว่า **อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญให้มาก เจริญบ่อย ๆ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มาก จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ และโพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญและทำให้มาก จะทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์** เราไม่รู้ว่ามันจะไปเต็มบริบูรณ์เมื่อไหร่ หน้าที่เราทำให้เจริญ เจริญอยู่เรื่อย ๆ เจริญสตินี่ล่ะ ทำให้มากนาน ๆ เจริญทีหนึ่งก็ไม่เจริญหรอก ฉะนั้นเรามีเวลานิด ๆ หน่อย ๆ อย่างเราเป็นฆราวาส ไม่ได้มีเวลาทั้งวันแบบพระ ระบบของพระสร้างขึ้นมาเกื้อกูลกับการปฏิบัติมากที่สุด พระตั้งแต่เช้ามืด ตื่นมาไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรมอะไรก็ทำไป ถึงเวลาก็ออกไปบิณฑบาต บิณฑบาตก็ไม่ได้แปลว่าไม่ปฏิบัติ ทุกก้าวรู้สึก ทุกก้าวที่เดินไปรู้สึก รู้สึกตัว รู้สึกกาย ถ้าใช้อานาปานสติก็คือก้าวไปก็ยังหายใจ ยังรู้สึกอยู่อีก หายใจออก หายใจเข้า

มันหายใจทั้งวันอยู่แล้ว เวลาฉันข้าว บางวันได้อาหารไม่ถูกปาก อาหารไม่ถูกปากคือได้บาตรเปล่า ๆ กลับมา ไม่มีอาหาร อาหารเลยไม่ถูกปาก บางวันอาหารไม่ถูกใจ มีแต่มันไม่อร่อยอย่างที่ใจอยาก ใจไม่มีความสุข เจริญสติอยู่ก็เห็นใจไม่มีความสุข ได้ของที่ชอบใจก็ดีใจ มีความสุขก็เห็นอีก จิตใจมีความสุข ฉะนั้นจะทำอะไร ในชีวิตพระจริง ๆ นี้ เป็นระบบที่ถูกสร้างขึ้นมาให้เกื้อกูลกับการปฏิบัติมากที่สุดเลยเพราะไม่ต้องไปคิดเรื่องทำมาหากิน การคิดเรื่องทำมาหากินเอาเวลาของเราไปเกือบหมดชีวิตเลย โดยเฉพาะคนที่กินไม่เลิก รวยเท่าไหร่ ๆ ก็ไม่พอ พวกนี้ไม่มีเวลาเหลือที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต ทีนี้ถ้าเราต้องทำงานก็ทำไป ช่วงไหนมีเวลานาที ๒ นาที เก็บให้หมดเลย ทำอะไรไม่ได้ก็หายใจไปด้วยความมีสติ มีจิตตั้งมั่นเห็นร่างกายหายใจอยู่ การที่เรามีจิตตั้งมั่นเห็นร่างกายหายใจอยู่ ไม่ใช่ไปจ้องลมหายใจ คนละแบบกัน

อานาปานสติก็มีหลายแบบ แบบหนึ่ง เราเอาไปจ้องอยู่ที่ตัวลมหายใจ จนลมหายใจระงับกลายเป็นแสง ลมหายใจนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต พอเป็นแสง

เรียกว่าอุคคหนิมิต ในที่สุดก็เล่นได้ กำหนดได้ ย่อได้ ขยายได้ นี่เรียกปฏิภาคนิมิต ตรงนี้ได้อุปจารสมาธิ ตรงที่จิตตรึกอยู่กับแสง เรียกว่ามีวิตก เป็นวิตก จิตเคล้าเคลียอยู่กับแสง เรียกว่าวิจาร มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง ไม่วอกแวกไปไหน เข้าปฐมฌาน เส้นทางนี้ไม่ได้เป็นไปเพื่อสติปัฏฐาน เส้นทางนี้เป็นไปเพื่อสมาธิ สงบ หรือจะมีฤทธิ์มีเดช อย่างทำลมหายใจรู้ลมหายใจนี้คือกสิณลม จากกสิณลม ถ้าไปรู้รูจมูกเป็นกสิณช่องว่าง เป็นอากาสกสิณตรงนี้ จนมันเป็นแสงแล้วไปดูแสงสว่าง อันนี้ไปรู้แสง เป็นแสงได้เป็นกสิณอีก กสิณทั้งหมดลงท้ายมันจะเป็นแสง ทั้ง ๑๐ อย่าง กลายเป็นแสงแล้วคราวนี้จิตก็จะเข้าฌาน พักอยู่เฉยๆ ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเจริญสติปัฏฐาน ๔

อานาปานสติที่เป็นไปเพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ หายใจออกด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นคนดู เห็นร่างกายหายใจออกจิตตั้งมั่นเป็นคนดูอยู่ ฝึกไปเรื่อยๆ มันจะเริ่มเห็นว่า กายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เริ่มแยก จะเห็นว่ากายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นได้ แล้วจิตที่

เป็นคนรู้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **ตรงที่เรามีสติเห็นกายหายใจอยู่ นี่เรียกเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีจิตเป็นคนดู พอรู้ไปเรื่อยๆ จิตจะมีความสุขขึ้นมา เราไปมีสติรู้ความสุข หายใจออกมีความสุขก็รู้ หายใจเข้ามีความสุขก็รู้ จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูอยู่ นี่เรียกว่า เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การเจริญอานาปานสติสมาธิที่ถูกต้อง จะเป็นสติปัฏฐาน ท่านใช้คำดี ใช้คำว่า**อานาปานสติสมาธิ** เป็นสมาธิที่เกิดจากการทำอานาปานสติ เป็นสมาธิที่ถูกด้วย ไม่ใช่สมาธิแบบฤาษีที่สว่างไปเฉยๆ พอจิตมีความสุข เราจะเห็นมีความพอใจแทรกเข้ามา **เมื่อจิตมันมีความสุขขึ้นมาก็เกิดความพอใจ เรามีสติรู้ทันความพอใจนั้น เรากำลังเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่** รู้ทันความปรุงแต่งของจิต ซึ่งมันปรุงดีบ้าง ปรุงชั่วบ้าง อันนี้ปรุงโลภะขึ้นมาชอบอกชอบใจในความสุข ต่อไปเราก็จะเห็นอีก **ฝึกไปเรื่อยๆ เราจะเห็นว่าทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายที่หายใจอยู่ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความรู้สึกที่เป็นกิเลส อย่างความพอใจนี่มันมีกิเลสอยู่**

มันไม่ใช่ตัวเรา จิตที่เป็นผู้ไปรู้ ก็ไม่ใช่ตัวเรา อันนี้เรา ขึ้นมาสู่ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้ทั้งรูป รู้ทั้งนาม

การที่เราหายใจแล้วเรามีสติรู้อยู่เรื่อย ๆ จะ ทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ ก็คือการมีสติ ก็คือการมีสติสัมโพชฌงค์ ซึ่งเป็นสติปัฏฐานไม่ใช่สติธรรมดา ไม่ใช่เดินไม่ตกถนนแล้วบอกว่าเจริญโพชฌงค์อยู่ สติสัมโพชฌงค์เป็นสติปัฏฐาน

การที่เราคอยเห็นความเปลี่ยนแปลงของรูปนาม กายใจไปเรื่อย เห็นความจริงของเขาไปเรื่อย ๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้เรียกว่า ธัมมวิจยะ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การที่เราเห็นไตรลักษณ์ไปเรื่อย เราทำธรรมวิจยะ คือวิจัยธรรมะ

เราก็ทำไปเรื่อย ๆ ไม่เลิก มีเวลาทำเมื่อไหร่ ทำเมื่อนั้น ตลอดเวลาเลย อย่างนี้เรามีวิริยะอยู่ **เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นมีวิริยะ มีความเพียร เมื่อใดขาดสติ เมื่อนั้น ขาดวิริยะ** ดังนั้นวิริยสัมโพชฌงค์ไม่ใช่ขยันทำมาหากิน **วิริยสัมโพชฌงค์ก็คือขยันเจริญสติปัฏฐาน เจริญวิปัสสนากรรมฐาน**

พอทำไปเรื่อย ๆ จิตใจมันจะมีปีติ เป็นปีติของธรรมะ ไม่ใช่ปีติจากสมาธิ เป็นปีติจากการเจริญธรรมะอย่างบางทีเราภาวนาไปแล้วเราเกิดปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจธรรมะบางอย่างขึ้นมา จิตจะเบิกบาน ใครเคยเป็นไหม ไม่ได้เข้าสมาธิแต่เกิดความเข้าใจขึ้นมาทันใดนั้นจิตก็เบิกบานมีปีติขึ้นมาเลย อันนี้เป็น**ปีติในโพชฌงค์** แล้วเราก็รู้ทัน มีสติรู้ทันอีก ปีติจะค่อยสงบระงับลง มี**ปัสสัทธิ**เกิดขึ้น มีความสงบระงับเกิดขึ้นและจิตก็จะมีสมาธิ คราวนี้สมาธิตัวนี้เกิดหลังจากที่ได้เจริญปัญญามาเต็มเหนี่ยวแล้ว จิตมีสมาธิอยู่ แล้วก็จิตจะเข้าสู่อุเบกขา **อุเบกขา**ด้วยปัญญา ไม่ใช่อุเบกขาธรรมดา เพราะว่าโพชฌงค์เป็นเรื่องของปัญญาทั้งนั้นเลย เริ่มตั้งแต่มีสติ สติปัฏฐาน ก็คือการเจริญสติ เจริญปัญญา แต่พอถึงธัมมวิจยะนี่เรื่องปัญญาหมดแล้ว วิริยะก็คือขยันเจริญปัญญาอยู่ สุดท้ายจิตจะเข้าสู่อุเบกขาตรงนี้เป็นจุดสำคัญ ถ้าเราภาวนาแล้วจิตไม่เกิดปัญญาไม่ถึงอุเบกขา มรรคผลยังไม่มีทางเกิดเลย

เวลาที่จิตเกิดปัญญา ยกตัวอย่างเช่น เราหายใจไปจิตมีความสุขเราก็รู้ หายใจไปความสุขหายไปเราก็รู้

หายใจไปจิตมีความทุกข์ เราก็รู้ หายใจไปความทุกข์หายไป เราก็รู้อย่างนี้ เราเห็นซ้ำๆ ว่า ทั้งสุขทั้งทุกข์เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก สุดท้ายปัญญามันปิ๊งขึ้นมาว่าสุขกับทุกข์เท่าเทียมกัน ดีกับชั่วก็เท่าเทียมกันเพราะเกิดแล้วดับเหมือนกัน เท่าเทียมกันในฐานะของไตรลักษณ์ ในมุมของไตรลักษณ์เท่าเทียมกัน แต่ในทางจริยธรรมไม่เท่าเทียมกัน ดีกับชั่วจะมาเท่าเทียมกันในทางจริยธรรมไม่ได้ แต่ในทางที่เราเดินวิปัสสนาอยู่นี่เท่าเทียมในแง่ของไตรลักษณ์ เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ บังคับไม่ได้เหมือนๆ กัน เมื่อจิตมันเห็นความจริงว่าสุขกับทุกข์เท่าเทียมกัน ฉะนั้นเวลาที่เกิดสุขจิตไม่หลงดีใจ เวลาเกิดทุกข์จิตไม่หลงเสียใจ จิตเข้าสู่ความเป็นกลาง เป็นอุเบกขาแล้ว ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ตัวนี้สำคัญมากเลย ถ้าจิตเข้าสู่ความเป็นกลางจิตจะไม่ไปสร้างภพใหม่ขึ้นมา ถ้าจิตไม่เป็นกลาง ยังยินดี ยังยินร้ายจะเกิดแรงผลักให้จิตทำงานต่อไปอีก จิตจะสร้างภพคือจิตมันทำงานต่อไปอีก

มีสติไว้ พอเราขาดสติ เราพร้อมที่จะทิ้ง นึกออกไหม เวลามีอะไรให้ดู เราก็ทิ้งการมีสติ เราไปดูซะก่อน เวลาฟังอะไรขำ ๆ เราก็ทิ้งการมีสติ ไปตั้งใจฟัง เห็นไหม เพลิดเพลินในการฟัง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส เราทิ้งสติตลอดเวลา แล้วจะมาบ่นว่าปฏิบัติมาตั้ง ๗ ปี ๗ เดือนกับอีก ๗ วันแล้ว ยังไม่ได้กระทั่งโสดาบัน อย่าว่าแต่เป็นพระอรหันต์ หรืออนาคามีเลย โสดาบันยังไม่ได้เลย ๗ ปีนั้นนับตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ ส่วนชั่วโมงที่ปฏิบัตินี่ไม่ถึง ๗ ปี อาจจะไม่ถึง ๗ วัน ช่วง ๗ ปีที่ผ่านมา ปฏิบัติจริง ๆ ไม่ถึง ๗ วัน ปฏิบัตินิดเดียว หลงเยอะ มีสติน้อย หรือปฏิบัติแล้วก็หลงพลาดไปเพ่ง รู้ลมหายใจก็เพ่งลม จนกลายเป็นแสงก็เพ่งแสง อะไรอย่างนี้ อย่างนั้นไม่ทำให้เกิดมรรคผลนิพพานอะไร เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่ที่เขาฝึกสมาธิกัน มันจะพลาดเข้าร่องนี้หมดเลย มันเลยไม่ค่อยมีใครบรรลุมรรคผลนิพพานจากการฝึกอานาปานสติ เพราะว่าพลาด

อานาปานสติไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ หลวงพ่อปฏิบัติอยู่ ๒๒ ปี คุยอวดเลยว่าชำนาญอยู่ หรือทำให้สงบก็ได้ หรือทำให้จิตมีสมาธิที่ถูกต้อง ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้

เบิกบาน เห็นธาตุ เห็นขันธ์ทำงาน อย่างนี้ก็ทำได้ แล้วจิตปกติของหลวงพ่อเป็นจิตผู้รู้อยู่ ไม่ใช่จิตผู้หลง จะเหลียวซ้ายแลขวา ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึกหมดเลย อันนี้เจริญกายานุปัสสนาอยู่ มีความสุข มีความทุกข์เกิดขึ้นในกายรู้หมดเลย หรือมีความสุข มีความเป็นอุเบกขาเกิดในใจเหล่านี้ก็เห็นอยู่ อะไรเกิดขึ้นในกายในใจก็เห็นไปเรื่อย ๆ อันนี้เป็นเวทนานุปัสสนา บางทีจิตก็เกิดปัญญา บางทีจิตไม่เกิดปัญญา อันนี้เป็นจิตตานุปัสสนา รู้ทันจิต อย่าหายใจทิ้ง เห็นกายแล้วเห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดูต้องฝึกอย่างนี้ เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดู ทำอะไรเราก็ต้องหายใจ อยู่ที่บ้านก็ต้องหายใจ

ฉะนั้นไม่จำเป็นต้องมาภาวนาที่วัด อยู่ที่บ้านก็หายใจอยู่แล้ว หายใจแล้วรู้สึก หายใจแล้วรู้สึกตัวไปรู้สึกไปแล้วมีความสุขขึ้นมาก็รู้ ถ้าไม่รู้สึกในความสุขก็เห็นร่างกายที่หายใจอยู่ เป็นของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา อย่างนี้ก็ใช้ได้ ไม่ยากอะไร อยู่ที่ตั้งใจจริงที่จะทำทำให้มาก เจริญให้มาก มรรคผลนิพพานไม่ไปไหน **โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็จะเกิดขึ้น**

เราทำโพชฌงค์ ๗ เจริญไปเรื่อย เจริญสตินี่แหละให้ถูกต้อง เรียนรู้ความจริงของรูปนามกายใจไป แล้วโพชฌงค์ ๗ จะเจริญ เราทำได้มาก ทำได้บ่อยๆ ทำให้วิชชาและวิมุตติเกิดขึ้น วิชชาเป็นตัวปัญญาชั้นสูง รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ วิมุตติก็คือความหลุดพ้นของจิต พอจิตรู้แจ้งอริยสัจแล้ว จิตก็จะปล่อยวางรูปนาม ปล่อยวางกาย วางใจได้ ฉะนั้นตราบใดที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ยังไม่ปล่อยวาง วิชชาไม่เต็ม วิมุตติไม่มา วิมุตติสุดท้ายก็ไม่มี

หลวงพ่อตอนบวชใหม่ๆ ภาวนาไป ใจมันรู้สึกท้อใจเหมือนกัน ท้อใจว่า สติเราเต็มที่แล้ว หมุนซ้ายหมุนขวารู้สึกหมดเลย นอนอยู่ หลับอยู่ จะพลิกตัวอะไรรู้หมดเลย สติเต็มที่แล้ว ทำไมมันไม่ได้มรรค ได้ผล ทำไมกิเลสยังมีอยู่ ฟังแล้วท้อใจ รู้ว่าจิตขาดอะไรบางอย่าง แต่ไม่รู้ว่าจิตขาดอะไร มันมาถึงจุดตรงนี้ รู้ว่ามันยังขาดอยู่ ยังไม่พอ แต่สิ่งที่ขาดคืออะไรไม่รู้ ที่จริงแล้วสิ่งที่ขาดก็คือ ขาดความรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ขาดวิชชานั่นเอง เมื่อขาดวิชชา วิมุตติความหลุดพ้นก็ไม่เกิด พอรู้

แจ้งแทงตลอดอริยสัจ วิมุตติเกิดเองเลย จิตสลัดคืนรูป คืนนามให้โลกเลย เกิดขึ้นเอง ถัดจากนั้นวิมุตติญาณทัศนะจะเกิด มันจะทวนเข้าไปดูเลยว่ากิเลสอะไรล้างแล้ว กิเลสอะไรยังไม่ล้าง กิเลสอันไหนล้างเด็ดขาดแล้ว มันจะเข้าไปเห็นตรงนี้อีกทีหนึ่ง มันจะไม่สงสัยว่าเราภาวนาถูกหรือภาวนาผิด นี่คือเส้นทางเดิน

เริ่มตั้งแต่มีสติไป มีสติหายใจออก มีสติรู้สึกตัวไป หายใจเข้ามีสติรู้สึกตัวไป เห็นร่างกายหายใจ ตรงที่เห็นร่างกายหายใจ กายกับใจแยกออกจากกัน กายเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู เรากำลังเจริญกายานุปัสสนาอยู่ หายใจไป เห็นร่างกายหายใจไป จิตมีความสุขขึ้นมา รู้ทัน จิตเป็นคนดู เห็นเวทนาเกิดขึ้นจิตรู้ทัน อันนี้เราเจริญเวทนานุปัสสนาอยู่ เห็นรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายทำงานไปเรื่อยๆ ทั้งวัน หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เราเจริญธัมมานุปัสสนาอยู่ รู้รูปรู้นามไป ไปเห็นไตรลักษณ์ เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ตรงนี้เราเจริญธัมมานุปัสสนา มันจะรู้ลึกเข้าไปอีก ว่าสิ่งทั้งหลาย

เกิดจากเหตุ กระทั่งนิวรณ์ ไม่ใช่ไม่มีนิวรณ์ ทำสติปัฏฐาน บางทีภูมิจิตภูมิธรรมเรายังไม่ถึงพระอนาคามี นิวรณ์ยังเกิดขึ้นมาอยู่ พอนิวรณ์เกิด จิตมัวๆ หมองๆ อย่างนี้ก็มีสติรู้อีก เรารู้เลยว่านิวรณ์เกิดจากอะไร ทำยังไงนิวรณ์จะไม่เกิด หรือเราภาวนาถูก โพชฌงค์เจริญขึ้นเรื่อยๆ เรารู้เลยโพชฌงค์เจริญขึ้นเพราะอะไร รู้เหตุรู้ผล ฉะนั้นธัมมานุปัสสนา ไม่ใช่รู้แค่ตัวสภาวะ แต่รู้เหตุรู้ผลของสภาวะด้วย รู้ไปจนกระทั่งแจ้ง จิตก็จะวาง

พอไหวไหม ยากหน่อยก็ต้องเรียน ยากซะวันนี้ดีกว่ารอให้ไปยากสมัยที่พบพระศรีอริยเมตไตรย ถ้ายากซะวันนี้ไปพบพระเมตไตรยจะง่าย พอเจอท่าน ฟังเทศน์ท่านนิดเดียวเราจะปิ๊ง เราก็จะลุกขึ้นเอาผ้าพาดบ่า แจ่มแจ้งนักพระเจ้าค่ะ เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย พอตอนนี้ฟังแล้วงงพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของหงายให้คว่ำ ยากไปก่อน อย่าบ่นว่ายาก ถ้าหาด้วยตัวเองยากกว่านี้ ถ้าได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ยากพอประมาณ พออดทน พากเพียรทำต่อไปได้

พวกเราขณะนี้จิตมีพลัง มีความตื่นตัว จิตมีพลัง มีความตื่นตัวแล้ว อย่าทิ้งเปล่าๆ เจริญสติเลย เห็นกายหายใจ เห็นไหม ร่างกายหายใจอยู่ หายใจออก หายใจเข้าก็ช่างมันเถอะ เห็นร่างกายหายใจเรื่อยๆ ใจเราเป็นแค่คนดู ใจเรามีแรงแล้วใจมันก็ตั้งมั่นเป็นคนดูได้ ถ้าใจไม่มีแรง ใจก็ตั้งมั่นเป็นคนดูไม่ได้ ตอนนี้ใจมีแรง เป็นคนดู เห็นไหมร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า รู้สึกไหม ร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา รู้สึกไหม สังเกตดูมันมีความรู้สึกสุขทุกข์ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในร่างกายก็มีสุขทุกข์ ในจิตใจก็มีสุขทุกข์ แนะนำให้ดูในใจ ความสุข ทุกข์ในใจ ดูง่าย เพราะไม่ได้มีอยู่หลายที่ ความสุขทุกข์ทางกายอยู่ทั่วตัวเลย เดี๋ยวอยู่ตรงโน้น เดี๋ยวอยู่ตรงนี้ จิตจะวิ่งกระฉอกไป กระฉอกมา ดูยาก ถ้าเราดูเวทนาในใจ จะดูที่ใจที่เดียว ไม่ต้องไปดูที่อื่น รู้ตัวอยู่ รู้ทันใจตัวเองอยู่ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ อย่างนี้ง่ายๆ ไม่วอกแวกไปที่ไหน **ถ้าเราเห็นเวทนา เห็นความสุข ความทุกข์ หมุนเวียนอยู่ในใจ บางทีก็เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่าเราเจริญเวทนานุปัสนาสติปัฏฐานอยู่ก็ค่อยดูไป มีความสุข เราก็พอใจ อย่างใจเรามีพลัง**

เราพอใจ รู้ว่าพอใจ เราเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ แล้วเราจะเห็นว่ารูปนี้ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ความปรุงดีปรุงชั่วอย่างความพอใจความไม่พอใจไม่ใช่ตัวเรา ค่อยดูลงไป นี่ขึ้นมาธัมมานุปัสสนา เห็นความจริงของสภาวธรรม ค่อย ๆ ดู ค่อย ๆ เรียนไป ถ้าทำไปเรื่อย ๆ มรรคผลไม่ไปไหนหรอก อย่างที่พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าเรายังเจริญสติปัฏฐานอยู่ โอกาสที่จะได้มรรคผลนิพพานยังมีอยู่ ถ้าไม่เจริญอยู่ก็ไม่มีทาง ฉะนั้นมีสติ รู้สึกกาย มีสติรู้สึกใจ

หลวงพ่อฝึกอานาปานสติตั้งแต่ ๗ ขวบ หายใจแล้วมีสติ ฝึกทุกวัน ตอนแรก ๆ ฝึกไปเป็นแสงเป็นอะไรไปเล่นอะไรต่ออะไร เสียเวลาไปช่วงหนึ่ง ต่อมาเลิกไม่ออกนอก มีสติหายใจไม่ออกนอก เจอครูบาอาจารย์หลวงปู่สิมเจอหลวงพ่อ ท่านเรียกหลวงพ่อว่าผู้รู้ ท่านไม่รู้จักชื่อ ท่านเรียกหลวงพ่อว่าผู้รู้ ผู้รู้ ผู้รู้ทำอย่างนี้ผู้รู้อย่าไปทำอย่างนี้เวลาสอน เพราะจิตเราเป็นผู้รู้

เทศน์ครึ่งชั่วโมงพอสมควรแล้ว ครึ่งชั่วโมงนี้ถ้าเอาไปทำ ทำกันทั้งชาติเลย บางทีทำข้ามภพ ข้ามชาติเลย แต่ถ้าทำไม่เลิก ทำให้เจริญ ทำให้มาก ต่อไปโพชฌงค์ ๗ ก็จะบริบูรณ์ เจริญโพชฌงค์ไปเรื่อย ก็ทำอย่างนี้ล่ะ โพชฌงค์มันเจริญเอง ถึงวันหนึ่งวิชชาและวิมุตติก็บริบูรณ์ จะรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ รู้ว่าอะไรคือทุกข์ รูปนามนี้คือทุกข์ นี่คือรู้ทุกข์ พอรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว จิตเป็นกลางต่อทุกข์ สมุทัยจะไม่มี สมุทัยจะไม่เกิดอีก เมื่อใดรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง เมื่อนั้นละสมุทัย เมื่อใดละสมุทัยเมื่อนั้นแจ้งนิโรธ คือแจ้งพระนิพพาน เกิดขึ้นทีเดียวพร้อมกัน มันรู้ทุกข์ ทันทีที่รู้ทุกข์ก็ละสมุทัยในขณะนั้นเลย ทันทีที่ละสมุทัยในขณะนั้นก็แจ้งพระนิพพานในขณะนั้นเลย นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี้ นิพพานไม่ได้อยู่ที่หลวงพ่อ นิพพานไม่ได้อยู่ที่พระพุทธเจ้า นิพพานยังอยู่อย่างนี้ ไม่เคยหายไปไหนเลย ไม่มีเกิดไม่มีดับ อยู่ต่อหน้าต่อตา แต่จิตไม่มีคุณภาพที่จะเห็น เพราะจิตเห็นได้แต่ความปรุงแต่ง ยังไม่เห็นสิ่งที่พ้นความปรุงแต่ง ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่ง อย่างเราได้โสดาบัน สกทาคามีได้อนาคามี เวลาเราจะเข้าไปเห็นนิพพาน เราจะทำ

วิปัสสนา เช่น เราหายใจไป เห็นรูปมันหายใจ จิตมันจับอยู่ที่รูปที่หายใจ พอรู้ตรงนี้ว่าจิตจับรูปอยู่ จิตจะวางรูปแล้วจิตจะมาจับจิต มาจับนาม แล้วต่อไปรู้ว่าจิตจับนามอยู่ จิตจะวางนาม แล้วจะสัมผัสพระนิพพานหลังวางรูปนาม ถ้าพระอรหันต์จะทำ ไม่ต้องผ่านกระบวนการตรงนี้ เพราะจิตไม่ได้ยึดรูปนามอยู่แล้ว แค่มนสิการถึงนิพพานก็พักผ่อนเลย

พวกเรายังไม่ได้ของเล่นอันดีอันนี้ ฝึกไป ยังอนาถาอยู่ ยังยากจนอยู่ อนาถาแปลว่ายังไม่มีที่พึ่ง เรายังไม่มีที่พึ่ง เรายังเวียนว่ายตายเกิด ยังช่วยตัวเองไม่ได้ เราไม่รู้ว่าตายแล้วจะดี หรือจะเลวลง เรียกว่าเรายังไม่มีที่พึ่ง ถ้าวันใดที่เราเข้าใจธรรมะ ได้โสดาบันแล้ว เรามีที่พึ่งแล้ว มันมีความมั่นอกมั่นใจในตัวเองว่าถ้าตายไป ก็จะดีกว่านี้อีก ไม่มีเลวลง มีแต่ต้องดีขึ้น ใจมันมีที่พึ่ง มีที่อาศัย มีความอบอุ่นมั่นคง ของวิเศษอย่างนี้ต้องทำเอา ฟังธรรมะมามากแล้ว ต่อไปนี้ปฏิบัติ มีสติเรื่อยๆ ถ้าไม่ปฏิบัติ ฟังไว้อย่างเดียว ก็จำไว้เอาไว้คุยอวดกัน หาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้

ต่อไปเดี๋ยวจะให้พระท่านสวดมนต์ให้ฟัง ให้พวกเราทำอานาปานสติไป ฟังพระสวดไป มีสติรู้ไป รู้การหายใจของเราไป เวลาที่พระสวดมนต์ จะมีพลังงานที่ดีเกิดขึ้น ถ้าเรามีใจที่เคารพนอบน้อม ในพระรัตนตรัยอยู่ เราจะสัมผัสพลังงานที่ดี การภาวนามันจะง่าย ถ้าเราไปอยู่ในที่ที่พลังงานไม่ดี มันภาวนายาก อย่างไปอยู่ตามศูนย์การค้า เสียงก็ดังคนก็เยอะ เอะอะโวยวาย วัยรุ่นก็เยอะอะไรอย่างนี้ มีพลังงานที่ไม่ดี ใครจะไปทรงสมาธิอยู่ในศูนย์การค้าได้หลวงพ่อยกย่องเลย หลวงพ่อตอนหัดใหม่ ๆ ยังไม่กล้าเข้าไปยุ่งด้วยเลย ในที่ที่แย่ขนาดนั้น เราอยู่ในแวดวงของครูบาอาจารย์ อยู่ในที่ที่ดีการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ง่าย ถ้าเราอยู่บ้าน ไม่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ เราก็มีเวลาของเรา เวลาส่วนตัวเวลาปฏิบัติของเรา ถึงเวลานี้เราภาวนา เราวางงานอื่นให้หมดเลย เราสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีแล้ว สำหรับตัวเอง วางภาระทั้งหลายลงไป เจริญสติไป วางภาระไม่ได้แปลว่าไม่ทำงาน หมายถึงวางเรื่องจุกจิกกวนใจทิ้ง อย่างทำงานกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รดน้ำต้นไม้ อาบน้ำให้หมาทำงานไปมีสติไป นี่แหละเวลาปฏิบัติ ฝึกนะ อยากได้

ของดี ของฟรีไม่มีต้องฝึกเอา เดี๋ยวจะไปเวียนเทียนกัน เวียนเทียนไม่ใช่แค่อามิสบูชา มีดอกไม้ ธูป เทียน เราเดินไป มีสติไป เราปฏิบัติบูชา มาเวียนเทียนวัดหลวงพ่อแล้ว ได้แค่อามิสบูชานี่ถือว่ากระจอกมาก ฉะนั้นต้องปฏิบัติบูชา เดินไปด้วยความรู้สึกตัว

สัมปชัญญะ

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันเสาร์ที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ ช่วงแรก
ดาวโหลดได้ที่ media.dhamma.com/pramote/cd/070/600506A.mp3

อย่าขาดสติ พยายามฝึกตัวเองให้เคยชินกับการมีสติ ถ้าเราปล่อยตัวเอง มีเวลาว่างนิดหนึ่งเราก็ทิ้ง ให้ใจล่องลอยไป ไม่ระลึกรู้รูปนามกายใจ แบบนี้จะเคยตัว เพราะฉะนั้นพยายามมีสติให้มากที่สุด รู้สึกถี่ ๆ มีเวลา ๕ นาที ๓ นาทีอะไรแบบนี้ก็รู้สึกตัวไป เดี๋ยวนี้พวกเราก็ดูดีขึ้น อย่างแต่ก่อนหลวงพ่อมานั่ง ถ้าหลวงพ่อยังไม่พูด พวกเราก็พูด ไม่ก็ฟุ้ง เดี๋ยวนี้พอหลวงพ่อแกล้งหยุดนิ่ง ๆ มอง ๆ ก็เริ่มกลับเข้ามารู้สึกตัว

งานถอนความทุกข์ออกจากใจ ไม่ใช่เรื่องเล่น มันเป็นงานหลักของชีวิต เกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งที เรื่องอะไรเราต้องจมในความทุกข์ตลอดชาติ คนซึ่งไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า จะจมอยู่กับความทุกข์เป็นเรื่องปกติ เพราะไม่มีทางออก แต่พวกเรามีทางออกได้ ตั้งแต่หลวงพ่อเป็นโยม ภาวนาแล้วไปเห็นจิตมันถูกขังอยู่ จิตนี้ติดอยู่ในที่แคบ ๆ ถูกขัง มีความรู้สึกขึ้นมาว่านี่มันติดคุกมาตั้งแต่เกิด มันเกิดภาวะที่ยอมรับไม่ได้ ว่าทำไมเราต้องถูกขังอยู่ ตอนนั้นดูไม่ออกว่าอะไรมันหุ้มจิตอยู่ หาทางทำลายสิ่งที่ห่อหุ้ม ภาวนา ทำสมาธิ ส่วนใหญ่

ที่คิดได้ก็คือทำสมาธิ เมื่อทำสมาธิสิ่งที่ห่อหุ้มไม่หายไป มีแต่ใส แล้วก็ใหญ่ขึ้น ใสขึ้น กว้างขึ้น พอสมาธิเสื่อม ที่บีบรัดก็อัดแน่นเข้ามาอีก สู้ด้วยสมาธิสู้ไม่ได้ สู้ด้วยสติก็สู้ไม่ได้ เห็นจิตถูกขังอยู่มันก็ไม่หาย

ก่อนหน้านั้นเคยได้ยินหลวงปู่ดูลย์พูดว่า จิตนี่ถูกห่อหุ้มอยู่ ท่านเรียกว่า รูปรัมณูวิญญาณ อันนี้ภาษาของท่าน ไม่มีอะไรทำให้มันตายได้นอกจากนิพพาน ท่านว่าอย่างนี้ เราก็สงสัยว่าตัวนี้กระมัง ที่ท่านเรียก รูปรัมณูวิญญาณ ศัพท์ของพระกรรมฐาน บางทีท่านก็ตั้งเอาเอง แล้วท่านก็เข้าใจของท่านคนเดียว ลูกศิษย์มาฟังก็ต้องงงว่ามันคืออะไรแน่ ถ้าไปฟังครูบาอาจารย์หลายองค์ ก็จะมีศัพท์อีกมากมายเลย ในสิ่งเดียวกันแต่ละองค์เรียกไม่เหมือนกัน เลยสงสัยว่าตัวนี้ต้องให้นิพพานทำลาย ฉะนั้นเราภาวนาต้องไปสู่พระนิพพานให้ได้ ถึงจะมีอิสระได้ ค่อยฝึกไปเรื่อย บางคราวจิตรวมลงไปมันแตกออก สิ่งที่ห่อหุ้มมันแตก แต่แตกชั่วขณะเท่านั้นเอง แล้วก็กลับมาปิดใหม่ เป็นอย่างนี้หลายรอบ ใจที่ยังเห็นว่าจิตเป็นทาส จิตถูกขัง จิตเป็นนักโทษมาตั้งแต่เกิด ทำให้ยอมรับ

ไม่ได้ คิดว่าต้องพ้นให้ได้

ฉะนั้นวันหนึ่งเราต้องพ้นไปจากภาวะที่ไม่อิสระนี้ให้ได้ เหมือนคนเกิดมาในคุก สมมติว่ามีคุกพิเศษ ถ้าผู้หญิงท้องเราก็ให้ออกลูกอยู่ในคุกแล้วเลี้ยงอยู่ในคุกได้เลย คือติดคุกตลอดชีวิต มีลูกออกมาก็เกิดอยู่ในคุก รู้จักว่าโลกมีแค่นี้เอง ก็ไม่เดือดร้อน เด็กคนนั้นไม่ได้เดือดร้อนอะไร คิดว่าโลกมันมีแค่นี้ คือแค่กำแพงคุก นอกนั้นพ้นโลกไปแล้ว อยู่มาวันหนึ่งไปดูที่ประตูคุก เห็นข้างนอกกว้างขวาง คราวนี้คุกแคบแล้ว อยู่ไม่สบาย จะต้องหาทางออกจากคุกให้ได้ ใจที่เห็นว่าจิตถูกขังอยู่เหมือนเด็กที่เกิดในคุก แล้วไปเห็นทางออก มันมีทางออกไปได้ ใจไม่ยอมแล้วคราวนี้ จะให้อยู่อย่างนี้ตลอดชาติ อยู่ไม่ได้ หาทางสารพัด สุดท้ายอยู่ที่การปฏิบัตินี้เอง พอศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้าขึ้นมา สิ่งที่ห่อหุ้มนี่ก็สลายตัวไป แต่จะแก่กล้าได้เราต้องขยัน มีสติ สติจำเป็นมากเลย ถ้าขาดสติตัวเดียว ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่มีเหลือเลย

ฉะนั้นเราควรรู้สึกตัวเรื่อย ๆ คนไทยแปลคำว่ารู้สึกตัวว่าสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว แต่จริง ๆ แล้ว

สัมปชัญญะไม่ใช่รู้สึกแบบที่สติรู้สึก สัมปชัญญะเป็นความรู้ เป็นตัวปัญญา มี ๔ อัน ภาษาแขกก็มีทั้ง ๔ อัน พอพูดภาษาไทยแล้วฟังยาก แปลยาก

สัมปชัญญะตัวแรก มีเรื่องของเข้าใจจุดมุ่งหมาย นี่ภาษาสมัยใหม่แล้ว ภาษาแขก สาตถก (สา-ตะ-ถะ-กะ) รู้ว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรมีสาระ ฉะนั้นเรารู้ว่าเราต้องไปสู่พระนิพพานให้ได้ มีปลายทางรู้ชัด

สัปปายสัมปชัญญะ สัมปชัญญะตัวที่สอง ชื่อสัปปายะ รู้จักสัปปายะไหม อย่างอาหารสัปปายะ อากาศสัปปายะ ที่อยู่สัปปายะ บุคคลสัปปายะ ธรรมะสัปปายะ อะไรอย่างนี้ **คืออะไรที่เหมาะกับเรา** สัปปายะแต่ละคนไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเราอยากนิพพาน เราต้องรู้ว่า กรรมฐานอะไรเหมาะกับเรา อันไหนสัปปายะกับเรา อย่างหลวงพ่อถ้าจะทำสมถะ อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่สัปปายะกับหลวงพ่อ ของเราอาจจะไม่ใช่ หลวงพ่อเจริญวิปัสสนาด้วยการดูจิต นี่สัปปายะสำหรับหลวงพ่อ แต่ละคนไม่เหมือนกัน

อีกอันนึงชื่อโคจร (โค-จะ-ระ) รู้จักโคจรไหม **โคจร รู้ว่าอะไรเหมาะเราก็ไปบ่อย ๆ ไปตรงนั้นบ่อย ๆ ทำความเพียรบ่อย ๆ** สมถะทำอย่างนี้ ถึงเวลาควรทำก็ทำ ทำบ่อย ๆ ไม่ทิ้ง วิปัสสนาทำแบบนี้ ถึงเวลาควรจะทำก็ทำ ไม่ทิ้ง

สัมปชัญญะตัวสุดท้าย ชื่อ อสัมโมหะ อสัมโมหสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวซึ่งไม่ประกอบด้วยความหลง ตัวนี้ที่มาพูดกันว่า รู้สึกตัว ๆ ไม่หลง ๆ ทำสมถะก็ไม่หลง ทำวิปัสสนาก็ไม่หลง บางคนทำสมถะแล้วหลงเคลิบเคลิ้ม ลืมเนื้อ ลืมตัว ขาดสติ ทำวิปัสสนาแล้วหลงฟุ้งกับการเจริญปัญญา ในที่สุดปัญญาล้ำไป ก็เกิดความรู้ผิด เข้าใจผิดอะไรขึ้นมาเยอะแยะ ปัญญามันล้ำหน้าไป

ฉะนั้นพวกเราพยายามรู้สึกตัวเรื่อย ๆ สำรวจตัวเองว่าเราควรทำกรรมฐานอะไร แต่รู้ก่อนว่าเป้าหมายปลายทางคือ ต้องพ้นทุกข์ ต้องเป็นอิสระให้ได้ เรื่องอะไรจะต้องจมอยู่ในทุกข์ตลอดชาติ คนซึ่งไม่เคยได้ยินธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้วก็จมในความทุกข์ตลอดชาติ อันนั้นก็น่าเห็นใจ มันต้องทำอย่างนั้น มันไม่มีทางพ้น

พวกเรามีทางพ้นแล้ว ทางแห่งมรรค ทางแห่ง ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคมีองค์ ๘ ย่อลงมาก็ศีล สมาธิ ปัญญา สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นส่วนของปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นส่วนของศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นส่วนของสมาธิ ฉะนั้นมีสติอยู่ ถือว่ามีสมาธิอยู่ ถ้าสติถูกต้องปุ๊บ สมาธิเกิดเองเลย มาด้วยกันเลย ย่อลงมาก็มีแค่ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลที่สำคัญที่สุดมี ๔ ข้อ ๔ ข้อแรก ข้อ ๕ เป็นตัวแถม สัมมาวาจา คือศีลข้อ ๔ มีศีลข้อ ๔ สัมมากัมมันตะ คือศีลข้อ ๑ ๒ ๓ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม แล้วก็มีสัมมาวาจา ไม่โกหก หลอกลวง ปลิ้นปล้อน พูดเพ้อเจ้อ เรื่องพูดเพ้อเจ้อยุคนี้ก็พูดด้วยมือ ด้วยนิ้ว จิ้ม ๆ นี่ พูดเพ้อเจ้อแล้ว พูดทั้งวันเลย เดี๋ยวก็ส่งข้อมูล สวัสดีวันเสาร์ วันนี้วันเสาร์ วันนี้วันพระอะไรอย่างนี้ต้องคอยบอก บอกหาสวรรค์วิมานอะไร บอกวันนี้วันพระ เออ แล้วทำไม ไม่มีความหมายอะไร

ฉะนั้นรู้ว่าเราต้องช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์ให้ได้ ต้องนิพพานให้ได้ เราถึงจะสมกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์ มนุษย์แปลว่าผู้มีใจสูง ถ้าเกิดมาเป็นสัตว์มันไม่มีทางนิพพาน มันก็ต้องวนเวียนลำบากไปอย่างนั้น นี่เรามีโอกาสแล้ว ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แถมเป็นมนุษย์ที่ดีด้วย ไม่บ้า ใบ้ บอด หนวก ใครบ้ามาแต่กำเนิดมีไหมห้องนี้ ใครตาบอดมาแต่กำเนิด ใครหูหนวกแต่กำเนิด ถ้าเป็นอย่างนี้เรียกว่าอาภัพ เกิดด้วยเหตุ ๒ อโทสะ อโลภะ แต่มีโมหะ ภาวนาไม่ขึ้น ภาวนายาก ถ้าหูหนวก ตาบอดมาแต่เกิด ฟังธรรมะก็ยาก ไม่ค่อยรู้สึกอะไรข้างนอก แบบนี้เขาอาภัพ ผลของกรรมให้ผลมา ถ้าพวกเราทำกรรมไม่ดีแล้วก็อาจจะกลายเป็นคนอาภัพเมื่อไหร่ก็ได้ สร้างความดี มีศีล มีธรรม ค่อยๆ ฝึก ชาตินี้เกิดมาไม่อาภัพแล้ว ไม่บ้า ใบ้ บอด หนวกแต่กำเนิด ตาบอดทีหลังไม่เป็นไร เรียนธรรมะมาก่อนแล้วตาบอด อ่านธรรมะไม่ได้ หรือมีหูฟังธรรมะมาก่อนแล้ว ต่อมาหูหนวก อย่างนี้ไม่อาภัพ แก่มากขึ้นแล้วหูตึง ฟังธรรมะ ฟังหลวงพ่อเทศน์ไม่รู้เรื่องแล้ว หรือมองชักจะไม่เห็นแล้ว แต่ว่าเคยปฏิบัติ อย่างนี้ปฏิบัติได้ ไม่อาภัพ พวกเราในห้องนี้ไม่มีใครอาภัพ

หรือมีใครทำกรรมชั่วร้ายแรงบ้าง ใครฆ่าพ่อฆ่าแม่มาแล้วมีไหม ใครเคยฆ่าพระอรหันต์ แต่เราไม่รู้ว่าใครเป็นพระอรหันต์ ถ้าเคยฆ่าคนนี่ แต่คนนั้นดูมีแววเป็นพระอรหันต์ก็พูดยากนะ อย่างถ้าเราไม่เคยฆ่าใครมันพ้นไปได้หลายข้อ ไม่มีกรรมหนักๆ เป็นฆราวาสทำสังฆเภทไม่ได้ มีแต่พระเท่านั้นทำสังฆเภทได้ ฆราวาสได้แต่ยุให้พระทำสังฆเภท เพราะฆราวาสไม่ใช่สงฆ์ แตกกันเองเรียกว่าสังฆเภท ฉะนั้นถ้าเราไม่เคยฆ่าใครสักคนเดียว ไม่เคยทำสังฆเภท และเราก็ไม่เคยทำพระพุทธเจ้าห้อเลือดด้วย เกิดไม่ทัน ถ้าเกิดทันอาจจะทำ ใช่ไหมไม่แน่อาจจะชั่วมากชาตินั้น

อนันตริยกรรม ๕ ตัว พวกเราคิดว่าไม่มี เกิดมาก็ไม่ใช่คนอาภัพ กรรมชั่วร้ายแรงก็ไม่ได้ทำ ฉะนั้นโอกาสที่จะภาวนาให้ได้มรรคผลยังมีอยู่ ดังนั้นตั้งอกตั้งใจเรียนให้ได้หลักของการปฏิบัติ พอรู้หลักของการปฏิบัติแล้ว ลงมือทำให้สม่ำเสมอ มีเวลา ๕ นาทีก็ทำ มีเวลา ๑๐ นาทีก็ทำ มีเวลา ๓ นาที ๒ นาทีก็ทำ คอยรู้สึกเรื่อยๆ

ตอนหลวงพ่อเป็นโยมหลวงพ่อก็ทำแบบนั้น มีเวลานิดๆ หน่อยๆ เราก็ทำ ขนาดเวลาทำงานที่ต้องคิด งานที่หลวงพ่อทำตอนเป็นโยมนี่ งานต้องคิดมากเลย งานวิเคราะห์ข้อมูล งานอะไรต่ออะไร คิดหนัก ตอนที่คิดนี่หัวหมุนติ้วๆๆๆ เลย เวลาที่เราจะเบรกตัวเอง ใช้วิธีเดินไปห้องน้ำ ช่วงที่เดินไปห้องน้ำ ดูจิตไม่ได้ไม่รู้เรื่องเลยมั่วไปหมดแล้ว ดูกายมันเดิน ถึงจิตเราจะฟุ้งซ่าน ร่างกายเราก็ไม่หนีไปไหนหรอก แต่ถ้าจิตฟุ้งซ่าน จิตมันหนีดูไม่ออก นี่มีเวลาแค่จะไปเข้าห้องน้ำ เดินไป รู้สึกร่างกายเดินไป ไปยืนฉี่อันนี้ถือว่าสุภาพ เพราะมาตรฐานของเราสังคมไทย ฆราวาสผู้ชายเขายืนฉี่กัน ยืน ๒ ขา ก็แล้วกันอย่ายกขาข้างหนึ่ง ไปยืนฉี่ พอฉี่เสร็จจะรู้สึกสบายใจรู้สึกไหม ไปเข้าห้องน้ำ พอเสร็จธุระแล้วสบายใจ รู้สึกไหม ถ้ายังไม่รู้สึกไปลองดูว่าจริงหรือเปล่า อย่างไปถ่ายหนัก ถ่ายเบา พอถ่ายได้แล้วรู้สึกสบายใจ หรือพอถ่ายแล้วกลุ้มใจ ถ้าถ่ายไม่ออกกลุ้มใจ สบายใจรู้ว่าสบายใจกลับมาดูจิตได้แล้ว แค่ยืนฉี่ก็กลับมาดูจิตได้แล้ว ตอนเดินกลับมาทำงาน รู้ทันจิตมาได้แล้ว ขาไปดูจิตไม่ได้ดูกายไป ขากลับจิตใจสบายแล้ว ดูจิตกลับมา

ในเวลา ๕ นาที ก็ปฏิบัติ ไม่ทิ้งหรอก เก็บเล็กเก็บน้อยไปเรื่อย บางทีก็เจอคนระหว่างทาง คุยกัน เฮฮานิดหน่อย อย่าไปทำหน้าซีเรียส เดินกรรมฐานตลอดอะไรอย่างนี้ เขาก็ว่าไอ้นี่บ้า เพราะโลกนี้เป็นโลกของคนบ้า คนบ้าเป็นเสียงข้างมาก ถ้าเราภาวนาของเรา ตั้งอกตั้งใจจะเป็นคนดี เขาจะว่าเราบ้า ฉะนั้นเราไม่ต้องไปโชว์เขาหรอก เดินธรรมดา ๆ ไม่ต้องให้ใครเขารู้หรอกว่าเราทำกรรมฐาน **กรรมฐานอยู่ที่สติ ไม่ได้อยู่ที่กระบวนท่า** เรามีสติระลึกรู้กายที่เดิน ก็เรียกทำกรรมฐานอยู่แล้ว ไม่ต้องเดินย่อง ๆ ให้ดูดี ไม่จำเป็น

ระหว่างทางเดินมาเจอคนเขาชวนคุย คุยกับเขานิดหน่อย มีเวลาไม่มาก เดี๋ยวต้องไปทำงาน เฮฮา ขำเห็นคนนี้พูดแล้วตลก ขำ รู้ว่าขำแล้ว รู้ว่าใจตลก นี่ดูได้บางคนเราไม่ชอบหน้า มีเหมือนกัน มันธรรมดา ประเภทเห็นหน้าก็อึดอัด มีไหม มีใครสักคนไหมที่เห็นหน้าแล้วอึดอัด หลวงพ่อรู้อยู่คนหนึ่ง พวกเราเห็นหลวงพ่อแล้วอึดอัด เห็นแล้วก็แข็งไปหมด เวรละว้า วันนี้ไม่น่านั่งตรงนี้ เดี๋ยวต้องส่งการบ้านอีกแล้ว บางคนนั่งปั้นการ

บ้าน เดี๋ยวจะส่งอะไรดี คิดใหญ่ หาความสุขไม่ได้เลย เรา เจอคนบางคนเราก็เครียด เจอคนบางคนเรามีความสุข เครียดให้รู้ว่าเครียด มีความสุขให้รู้ว่ามีความสุข นี่เรียกว่า ปฏิบัติแล้ว ไม่ใช่การปฏิบัติต้องเดินท่านั้น ต้องนั่งท่านี้ ต้องหายใจแบบนั้นแบบนี้ อันนั้นเปลือกของการปฏิบัติ เท่านั้นเอง อย่างบางคนบอกต้องขยับ ๑๔ จังหวะ ดีกว่าที่ จะไปเดินจงกรม ๗-๘ จังหวะอะไรแบบนี้ หรือ ๖ จังหวะ ขยับมือ ๑๔ จังหวะดีกว่า นี้พูดแบบนี้ภาวนาไม่เป็น **มันไม่ได้อยู่ที่จังหวะ ไม่ได้อยู่ที่กระบวนท่า อยู่ที่ว่า มีสติไหม มีสติทุกการเคลื่อนไหวไหม ร่างกาย เคลื่อนไหว มีสติ จิตใจเคลื่อนไหวมีสติ รู้ทันไป เรื่อย อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติ ฉะนั้นการปฏิบัติไม่ได้ อยู่ที่เปลือก อยู่ที่จิตนี้เอง ว่าเรามีสติ รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันใจ ที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไหม ค่อยๆ รู้สึก ไป สบายๆ**

อย่างไปอยู่รีสอร์ต มีแต่ปูน คนยุคนี้กลัวต้นไม้ เห็นที่ต้นไม้เยอะๆ กลัว มโนว่ามีต้นไม้ต้องมีผีอยู่ ผีอยู่ตึกก็ได้ ผีสมัยใหม่อย่างพวกเรา ตายแล้วอยู่ตึก

ไม่อยู่ต้นไม้หรอก ขึ้นเป็นผีอยู่ต้นไม้ลำบาก ต้นไม้ไม่ค่อยมี เรากลัวธรรมชาติ เราห่างธรรมชาติมากไป ธรรมชาติมีประโยชน์ สำหรับผู้ภาวนาจริงๆ อยู่กับธรรมชาติ ธรรมชาติไม่มีมารยา อยู่กับสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย มารยาเยอะ

อย่างเวลาเราภาวนา หลวงพ่อลองมาตั้งแต่เป็นโยม ขึ้นไปอยู่บนถ้ำ ถ้ำนี้เลื่องลือว่าผีดุ ภาวนาดีมากเลย ถ้ำนี้ภาวนาดี จะทำอะไรทีมันจะระแวง ผีมาไหม ยังไม่มาหรอกยังสว่าง กลางวันก็สบาย พอพระอาทิตย์เริ่มตก ใจเต้นตุ้มๆๆๆ เลย กลัวนะไม่ใช่ไม่กลัว กลัวผี บางทีก็ไปอยู่ตามวัด พระท่านก็เมตตาให้อยู่หน้าป่าช้า อยู่ตรงทางเข้าป่าช้าเลย กลางคืนได้ยินเสียงเดินเสียงเดินเข้าไปในป่าช้า ผีคงมาเยี่ยมกันกระมัง ผีที่อื่นมาเยี่ยมผีในป่าช้า แล้วเดี๋ยวก็กลับออกมา มาขบฟันกรอดๆๆ กลัวมากเลย เอาวะ ลองดูหน้ามันสักทีเถอะ ฉายไฟดู มันเป็นหมา หมามันเข้าไปในป่าช้า มันไปกินเครื่องเซ่น มันคาบขาไก่ออกมาเคี้ยวกรอดๆ นึกว่าผีมันมาขบฟัน เนี่ย มโนนะ แล้วสอนตัวเองเลย หมามัน

กล้าเข้าป่าช้า มันไม่ได้ภาวนาสักหน่อย มันกล้าเข้า เราทำไมกลัว อย่างนั้นเราเข้าบ้าง เดินเข้าไป ใช้ความอดทนมาก น่ากลัว อยู่คนเดียว เดินเข้าในป่าช้า ป่าช้าทางอีสาน เขาเอากระดูกใส่ไหไว้ ตั้งไว้เยอะแยะเลย ทางนั้นก็มีไห ทางนี้ก็มีไห ค่อย ๆ ฝึกตัวเอง เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ

บางทีภาวนาอยู่ผีก็เคาะประตูโป้ง ๆๆ เป็นผีตุ๊กแก ตุ๊กแกมันจับแมลงใหญ่ ๆ ได้ มันต้องเอาแมลงโขกฝาก่อน ให้แมลงหมดเรี่ยวหมดแรง หนีไม่ได้แล้วมันค่อยขยอก ไม่อย่างนั้นตอนที่มันอ้าปาก แมลงจะบินหนีไป เรากลัวแทบตาย ผีมาเคาะประตู เคาะหน้าต่าง ฉะนั้นอยู่กับธรรมชาติ กลางคืนไม่มีเครื่องป้องกันตัว มีดสักเล่มหนึ่งก็ไม่มี ปืนก็ไม่มี อยู่ในที่มืด ๆ อยู่ตามป่าตามต้นไม้อะไรอย่างนี้ ใจจะมีความตื่นตัวมาก จะค่อยภาวนาเรื่อย เขาเรียกภาวนากันตาย กลัวก็พุทโธ ๆๆ ถี่ ๆ กลัวมากก็พุทโธเร็ว ๆ กลัวน้อยก็พุทโธห่าง ๆ พุทโธ ๆ ไป กลัวมาก ๆ แล้วพุทโธ ๆๆ ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง พอพุทโธถี่ ๆ จิตไม่ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว เพราะมัวแต่คิดพุทโธ เห็นไหมไม่กลัวแล้ว คราวนี้รู้เลยว่ากลัวเพราะคิด ค่อย ๆ ดูไป

เวลาเราอยู่กับธรรมชาติ เราจะรู้สึกกูไม่ใหญ่ กูไม่ใหญ่เลย อย่างเรานั่งภาวนาอยู่บนดิน แผ่นดินออกกว้างใหญ่ เราตัวกระเปี๊ยกเดียว หรืออยู่บนภูเขา อยู่ริมแม่น้ำอะไรอย่างนี้ เราตัวเล็กนิดเดียว กูไม่ใหญ่เท่าไร ฉะนั้นธรรมชาติจะสอนธรรมะเราได้ดี ขัดเกลาเรา เป็นครูที่เข้มงวด อย่างสมัยเราไม่มีเสือไม่มีช้าง หลวงพ่อเดี๋ยวนี้ไม่กลัวเสือ เสืออยู่ข้างวัดเยอะ มันอยู่ในสวนเสือ มันมายุ่งกับเราไม่ได้ จระเข้ไม่กลัว แถวนี้มีบ่อจระเข้เยอะ เพราะมันทำอะไรไม่ได้ เรามีกำแพงกั้นปลอดภัย ใจจะไม่เหมือนกัน เวลาภาวนากับธรรมชาติจริงๆ ซึ่งไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งเลย เราจะเอาธรรมะเป็นที่พึ่ง สติจะแตกแล้วต้องระวัง สติแตกเดี๋ยวบ้าไปเลย กลัวมากๆ

เมื่อก่อนมีวัดสาขาหลวงปู่เทสก์ วัดก็ยังอยู่เดี๋ยวนี้ วัดนี้มีภูเขา มีถ้ำ ๕ แห่ง ถ้ำบางอันลงไปใต้ดินลึก ถ้ำนี่ไม่น่าอยู่ อับ แล้วก็ยุงเยอะ ถ้ำข้างบนมีอีก ๔ ถ้ำ บางถ้ำก็โล่งๆ บางถ้ำมีก้อนหินระเกะระกะ มีแม่ชีคนหนึ่ง เขาไปอยู่ถ้ำ เขาตั้งสัจจะไว้เลย เขาจะอยู่ถ้ำนี้ ๗ วัน ไม่ลงมา พอขึ้นไปอยู่ที่ถ้ำ นั่งภาวนาไม่นานเลย มีผีโผล่ขึ้นมา

จากก้อนหิน มันเป็นหินหมดเลยถ้ำแถวนั้น ผีโผล่ขึ้นมาครึ่งตัว ยิ้มหวาน ยายชีนี้แทบกรี๊ดแตกเลย ขยับแล้วจะวิ่งลงจากเขา พอก้าวขาเท่านั้น สติมา เราตั้งใจจะอยู่ ๗ วัน อุตส่าห์หอบข้าวหอบของอะไรขึ้นมาเตรียมกินได้ ๗ วัน แล้วมาเจอผีต้อนรับวันแรกก็หนีแล้ว เสียสัจจะ ยายชีนี้ใจเด็ดจริง ๆ น่านับถือ แกทนอยู่กับผี ผีเผชิญหน้าอยู่อย่างนี้ แกก็พุทโธลูกเดียวเลย มันไม่มีที่พึ่งแล้ว พอครบ ๗ วัน ไม่เสียสัจจะแล้ว วิ่งเลย ร้องกรี๊ด แล้ววิ่งเลย นี่ถ้ากรี๊ดตั้งแต่วันแรกนี่เสียสัจจะ ครูบาอาจารย์เลยตั้งชื่อถ้ำนี้ ให้เป็นเกียรติยศ ชื่อถ้ำสัจจคูหา นี่มีเกียรติยศ

เวลาที่เราต่อสู้ ต้องสู้จริง ๆ ใจอ่อน เหยาะ ๆ แยะ ๆ ไม่ได้กินหรอก พวกเราบางทีใจอ่อนเกินไป สบายเกินไป แต่ผู้หญิงหลวงพ่อไม่แนะนำให้ไปภาวนาที่เปลี่ยว ๆ อันตราย ผีไม่อันตรายหรอก สัตว์ก็ไม่อันตรายหรอก คนอันตราย พระ เณร เถร ชี อะไรไว้ใจไม่ได้ทั้งนั้นแหละ พระอลัชชีก็มี อลัชชีแปลว่าหน้าด้าน พวกไม่รู้จักอาย ฉะนั้นไม่ปลอดภัยที่ผู้หญิงจะร่อนเร่ไป ดังนั้นเวลาภาวนาอยู่ที่บ้าน ทำบ้านให้เป็นที่ภาวนาจริง ๆ อยู่ที่ใจเรา ตั้งใจ

ว่าวันนี้ภาวนา เรื่องอื่นทิ้งก่อน ตั้งใจอย่างนี้ถึงจะทำได้ ขึ้นไปขึ้นถ้ำ ขึ้นเขาอะไร เดี๋ยวนี้ก็ไม่มีที่จะไป ป่ามันไม่ค่อยจะมีแล้ว ถูกรุกมาก พระเข้าป่ายังไม่ค่อยได้เลย เดี๋ยวนี้กรมป่าไม้ไม่อยากให้พระเข้าป่า หลวงตามหาบัวท่านสู้ ตอนนั้นจะห้ามพระเข้าป่า พระพุทธเจ้ายังตรัสรู้ในป่าเลย ทำไมไม่ให้พระเข้าป่า เพราะพระเข้าป่าแล้วพระชอบไปสร้างนั่นสร้างนี่ขึ้นมา ชาวบ้านก็ตามพระไปสร้างหมู่บ้าน ป่าก็หมด

ต้องสู้ แล้ววันหนึ่งเราจะได้อิสรภาพ จะอิสระจริง ๆ เลย มีความสุข คนติดคุกไม่มีความสุขหรอก คนพ้นทุกข์มาแล้วมีความสุข ใจนี่ถูกขัง อะไรเป็นสิ่งที่ห่อหุ้มใจอยู่ อาสวกิเลสมันห่อหุ้มใจอยู่ อาสวกิเลสทำให้ใจไม่มีอิสระ อาสวกิเลสเป็นช่องทางให้กิเลสเข้ามาย้อมใจ ใจจะถูกกิเลสย้อมได้ ถ้าอาสวะถูกทำลายไปแล้ว กิเลสก็จะเข้ามาดึงใจไม่ได้ อาสวะนี่คล้าย ๆ รก รกที่หุ้มเด็กมันเป็นทางผ่านเข้ามา มาเลี้ยงตัวใจ ทีนี้พอเด็กมันโตเต็มที่ เด็กต้องออกจากรกให้ได้ ถ้าไม่ออกแล้วมันน่าเกลียด ไปไหนยังมีรกอยู่ ไม่มีใครเขาคบหรอก ดังนั้น

วันหนึ่งต้องหลุดออกมาให้ได้ แล้วเราจะรู้ว่าที่ผ่านมานี่น่าสังเวช ที่ผ่านมา จิตยังถูกอาสวกิเลสห่อหุ้มอยู่ น่าสลดสังเวช ค่อย ๆ ฝึก

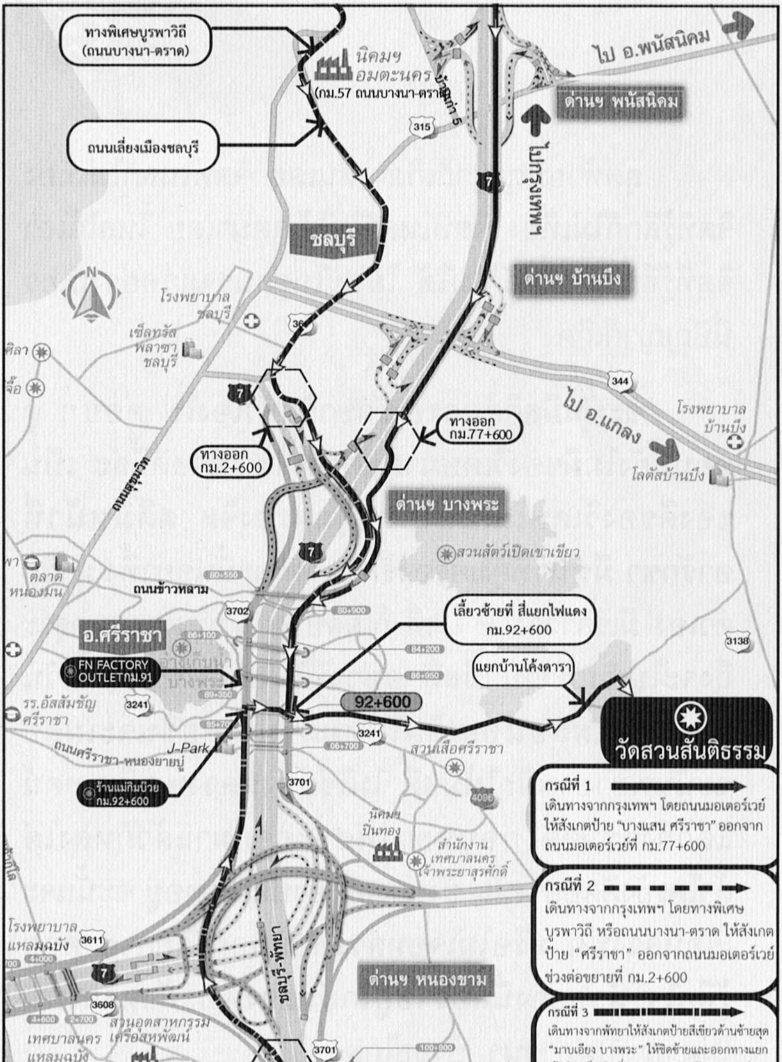
เส้นทางเดินนี้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล ๕ ข้อ ๕ เป็นข้อที่ครอบคลุมตัวอื่น ข้อ ๕ ถ้าเราพลาด เราจะขาดสติง่าย ขาดสติได้ ศีลข้ออื่นรักษายากแล้ว ศีลในองค์มรรคมี ๔ ข้อ แต่ว่าเรื่องกินเหล้า มันเป็นตัวเกื้อกูลกับเรื่องสติ ไม่กิน มีสติ ไปกินเหล้า กินยาเสพติด สติอ่อน ศีลข้ออื่นก็ขาดหมด สติอ่อน สมาธิก็ไม่มี จิตมันจะฟุ้งซ่าน สติอ่อน เจริญปัญญาก็ไม่ได้ ไม่เหลืออะไรเลย มีโทษมาก ศีลข้อสุดท้าย เราบางทีเราก็ไม่รู้สึก ศีลข้อ ๔ บางส่วน เราไม่รู้สึกว่ามีโทษ อย่างเพ้อเจ้อไม่รู้สึกความจริงทำให้ใจฟุ้งซ่าน พูดเพ้อเจ้อ ถ้านักปฏิบัติจะรู้ว่าศีลทุกข้อสำคัญ ศีลด่างพร้อยจิตไม่สงบ

สมาธิ คือความตั้งมั่นของจิตก็สำคัญ มีสติรู้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่น จิตที่ไหล รู้ทันตรงนี้สมาธิที่จิตที่ตั้งมั่นจะเกิดเอง เพราะตอนนั้นจิตไม่ไหล ไม่หลง ไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิจะเกิดเอง แล้วการที่เรามีสติอยู่ เราเห็นจิตเดี๋ยวก็ไหลไป เดี๋ยวก็รู้สึก เดี๋ยวก็ไหล เดี๋ยวก็รู้สึก

สุดท้ายปัญญาก็เกิด เห็นเลย จิตที่ไหลก็ไม่เที่ยง จิตที่รู้สึกก็ไม่เที่ยง จิตที่ไหลก็ไม่ได้เจตนาเลย ไหลได้เอง จิตที่รู้สึก รักษาไว้ก็ไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจสักอย่างเดียว นี่ปัญญาก็เกิด

ฉะนั้นมีสติคุ้มครองรักษาจิตตัวเองไป ค่อย ๆ ดู ตอนนี้ยังไม่มีของวิเศษมาคุ้มครองจิต เอาสตินี่ล่ะ เป็นของดีของวิเศษในเบื้องต้น คุ้มครองจิต **สติมีหน้าที่อารักขา มีหน้าที่คุ้มครองรักษาจิต** ฉะนั้นอย่าทิ้ง มาฝึกตัวเอง มีเวลาว่าง ๕ นาที ก็เผลอ ๕ นาที ต้องหมดธุระถึงจะไปเริ่มภาวนามีสติ อย่างนี้ไม่ได้ผลหรอก ทั้งวันเผลอเล็กเผลอน้อยเต็มไปหมด มันเคยชินจะเผลอ ฉะนั้นพยายามฝึกให้มีสติ ไม่ใช่ต้องหลวงพ่อเริ่มเทศน์แล้วถึงจะมีสติ ก่อนหลวงพ่อจะออกมาแล้วก็หลงได้ ถ้าใครยังคิดอย่างนั้น ยังห่างอยู่ ยังประมาทอยู่ ฉะนั้นจะเจอหลวงพ่อ หรือไม่เจอหลวงพ่อก็คอยรู้สึกกาย คอยรู้สึกใจ ถ้าอย่างนี้ถือว่าอยู่ใกล้หลวงพ่อ ถ้าหลวงพ่อไม่มาเราก็ไม่ภาวนา ยังอยู่ไกล

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรม

ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar

หรือโทร. 096-9356359

“ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง
โดยมีเงื่อนไขเบื้องต้นที่ถูกต้อง ทำด้วยความเห็นที่ถูกต้อง
การกระทำที่ถูกต้องทางกายทางวาจา ทำมาหากินถูกต้อง
แล้วก็มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางให้มากๆ
สุดท้ายปัญญาก็เกิด สัมมาทิฏฐิตัวแท้ก็จะเกิด
สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทั้งหมดจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน
แล้วเวลาที่อริยมรรคเกิด เกิดในขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง”